

Swami Rama

Über das diesseitige und das jenseitige Leben

Die Weisheit der Katha Upanishad

Verlag
ganzheitlich
leben

Swami Rama

Über das diesseitige und das jenseitige Leben

Die Weisheit der Kāṭha Upaniṣad

Verlag
Ganzheitlich
Leben

Hagener Allee 70d, D–22926 Ahrensburg;
Telefon: 04102–898063; Fax: 04102–898065

Aus dem Englischen: Holger Hopp
Satz: Carsten Unger
Herstellung: Books on Demand GmbH
1. Auflage
ISBN 3–932185–04–8

Über den Autor

Swami Rama wurde 1925 in eine Brahmanenfamilie hineingeboren, wuchs in den Bergen des Himalaya auf und wurde als noch sehr junger Mann zum Mönch geweiht. Er unternahm ausgedehnte Reisen zu vielen Klöstern und Höhlen des Himalaya und lebte und studierte mit zahlreichen Meistern.

Von 1939 bis 1944 lehrte Swami Rama die Upaniṣaden und buddhistische Schriften an Schulen und Universitäten; danach studierte er bis 1947 die tibetischen Schriften. Im Jahre 1949, nach Jahren des Studiums und der einsamen Erforschung höherer Bewusstseinszustände, wurde Swami Rama Shankaracharya von Kavirpitham, welches eines der höchsten geistlichen Ämter Indiens ist. 1952 verzichtete er auf die Würde des Amtes, um sich darauf vorzubereiten, im Westen zu lehren und zu wirken.

Swami Rama kam 1970 erstmals in die USA und stellte sich dort der Menninger Foundation in Topeka, Kansas, für wissenschaftliche Experimente zur Verfügung. Er demonstrierte unter Laborbedingungen die im Westen bis dahin unbekannte Kraft des menschlichen Geistes. Swami Rama gründete sodann das *Himalayan Institute for Yoga Science and Philosophy* mit dem Ziel, Meditationsverfahren und Yoga für das persönliche Wachstum und die ganzheitliche Gesundheit des Menschen von heute zu lehren. Er zeigte auf, wie sich die großen Religionen und Philosophien der menschlichen Kulturgeschichte ergänzen und gleichzeitig wissenschaftliche Forschung notwendig ist, um den Wissenshorizont zu erweitern.

Eines seiner großen Projekte war es, den medizinisch unterversorgten Menschen im Norden Indiens zu helfen. So entstand zunächst 1989 eine kleine ambulante Einrichtung, die sich mit seiner Hilfe im Laufe der Jahre zu einem modernen Krankenhaus mit internationalem Standard entwickelte.

Swami Rama starb am 13. November 1996 in Indien.

Er ist Autor zahlreicher Bücher. Im Verlag ganzheitlich Leben ist *Der Weg des Feuers und des Lichts* und *Ganzheitlich leben* erschienen. Sein biografisches Hauptwerk *Leben mit den Meistern des Himalaya* wurde im Goldmann Verlag als Taschenbuch veröffentlicht.

Inhalt

1

Die Bedeutung der Upaniṣaden

Die Veden werden allgemein als die frühesten spirituellen Offenbarungen in der Geschichte der Menschheit angesehen. Es gibt vier Veden: Rig, Sama, Yajur und Atharva. Sie sind in Abschnitte geteilt, die die unterschiedlichen Stämme der damaligen Gesellschaft betreffen. Das wahre Ziel der jeweiligen Stämme war, die ihnen gemäßen religiösen Riten und Opfer (yajñas) zu erbringen. Da die mit ihnen verbundene Art der Opfer und Mantras sich von einer zur anderen Gruppe unterschied, übernahm und entwickelte jede einzelne die Weisungen und Prüfungen, die ihr gemäß waren. Diese Unterschiede spiegeln sich im Inhalt der Veden und in der Grammatik wider, in der die Mantras gelehrt und erklärt werden. Jede Veda umfasst verschiedene Upaniṣaden, von denen alle als gültige Offenbarungen in der traditionellen Gesellschaft Indiens akzeptiert werden. Viele Weise haben Kommentare zu den Upaniṣaden verfasst, die von den heutigen Forschern alle als sehr wertvoll erachtet werden.

Die Veden enthalten Mantras oder inspirierte Gesänge, die von den großen Rishis (Weisen) der Wahrheit geäußert wurden. Vyasa sammelte diese verstreuten Perlen vedischer Weisheiten und unterteilte sie in vier Abschnitte. Der älteste davon ist das Rig Veda. Die Rishis sangen diese Hymnen, indem sie eine Tonleiter mit sieben Tönen in einer Oktave verwandten.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass die sieben Töne einer Oktave in der Musik zuerst im alten Indien von den Rishis entdeckt wurden. Auch waren die sieben Sphären des Universums von den Yogis verstanden, lange bevor die moderne Welt von ihnen wusste. Heute glauben viele Wissenschaftler, dass selbst die Elektronen eines Atoms in sieben Sphären angeordnet sind. Ein Atom besteht aus Elektronen, Neutronen und Protonen. Die Neutronen bilden den zentralen Kern und bestimmen die gesamte Masse eines Atoms. Die Elektronen bewegen sich in verschiedenen Bahnen um den Kern, und sind jeweils mit unterschiedlichen E-

nergiepotentialen verbunden. Je höher die Bahn eines Elektrons, desto mehr Energie besitzt es. In ähnlicher Weise ist in unserem Körper das *ātman* (Selbst) an zentraler Stelle, und die sieben Cakras stellen die Bahnen dar, die unterschiedliche Mengen an Energie besitzen. Je höher das Cakra, desto mehr Energie ist mit ihm verbunden. Dieses Phänomen war den indischen Yogis lange vor seiner Wiederentdeckung durch die moderne Wissenschaft bekannt.

Insgesamt bilden die Upaniṣaden einen Teil der Aranyaka, die ihrerseits Teil des Brahmana–Abschnittes der Veden sind, wenn gleich einige von ihnen zum Samhita–Abschnitt zählen. Die Upaniṣaden machen im Unterschied zu dem rituellen Teil der Veden, dem Karmakand, den Jñānakand, den „Wissensteil" der Veden aus. Sie sind auch als der Vedanta, 'der Schluss der Veden', bekannt, da sie zusammen den letzten Teil der Veden bilden und das höchste Ziel der Veden ausdrücken: das höchste Wissen, das die individuelle Seele aus ihrer Bindung befreit.

Das Wort Upaniṣad ist von Gelehrten unterschiedlich interpretiert worden. „Die westlichen Gelehrten", beschreibt Professor Max Müller, „sind sich einig, dass sich Upa–ni–ṣad von der Wurzel *ṣad*, sich hinsetzen, herleitet, der zwei Präpositionen, *ni,* hinab, und *upa*, nahe, vorhergehen, so dass es die Vorstellung einer Sitzung ausdrückt, einer Versammlung von Schülern, die sich nahe zum Lehrer niedersetzen, um seinen Weisungen zuzuhören." Er selbst schließt sich dieser Sicht an, obwohl er zugibt, dass sich das Wort in diesem spezifischen Sinne nirgends in der alten Literatur findet. Nach östlichen Kommentatoren kommt das Wort Upaniṣad von dem Wort ṣad im Sanskrit, das die Bedeutungen ‚zerstören', ‚führen' und ‚lösen' trägt.

Gemäß der ersten Bedeutung erfahren wir, dass ein Upaniṣad „das ist, das die Unwissenheit und den Aberglauben der individuellen Seelen zerstört." Wenn wir die zweite Bedeutung übernehmen, ist es „das, was die individuelle Seele zum Erreichen des höchsten Zieles führt." Die dritte Bedeutung bezeichnet „das, was die Bindung unseres materiellen Körpers an weltliche Bedingungen und die materielle Welt löst." So wie das Licht der Sonne die Dunkelheit vertreibt, so zerstört das Licht der Upaniṣaden die Dunkelheit unserer Unwissenheit.

Das Wort Upaniṣad bedeutet also: „Das, was die Unwissenheit der individuellen Seele zerstört; das, was die Suchenden zum Erreichen der höchsten Weisheit und Perfektion führt; das, was unsere Bindung an die

materielle Welt, an irdische Reize und an unser physisches vergängliches Selbst löst."

Shankara und andere Kommentatoren haben die Upaniṣaden auf diese drei Weisen ausgelegt:

1) Die Upaniṣaden werden als die Offenbarungen betrachtet, die den vedischen Sehern gewährt wurden, während sie in dem reinsten transzendentalen Zustand(*Samādhi*) waren. Sie teilten diese Wahrheiten ihren Schülern mit, die wiederum diese Wahrheiten bewahrten und sie mündlich von Generation zu Generation überlieferten.

2) Die Upaniṣaden lehren die universelle und ewige Wahrheit. Diese Wahrheit ist einmalig. Die vedischen Seher haben diese Wahrheit, die sie in den Momenten der Offenbarung schauten, mit Hilfe von Worten ausgedrückt, die wir Mantras nennen. Das Wort '*mantra*' bedeutet „das, was den Geist von Trauer und Sorge befreit."

3) Die vedischen Schriften verkünden, dass *brahman* zu „vielen" wurde, um seine Herrlichkeit und seine Größe zu verwirklichen. Diese Vielzahl oder Pluralität ist nur eine Verwandlung des Absoluten, das in seiner Gänze ohne seinesgleichen bleibt. Unwissende Menschen machen sich zu bloßen Spielzeugen in den Händen der Vielzahl. Sie gehen durch diese Welt der Zufälle und Irrungen, ohne irgend etwas zu erlangen, was es sich zu besitzen lohnt. Sie bilden für sich einen ewigen Kreis aus Geburten und Tod, aus dem sie nicht ausbrechen können. Die Lehren der Upaniṣaden zeigen den Weg der Befreiung aus diesem Kreis von Geburt und Tod.

Von den vielen Kommentatoren der Upaniṣaden ist der Überragendste Acharya Shankara, Er war ein tiefer Denker und Yogi und vielleicht der größte Metaphysiker, den die Welt je gesehen hat. Er verfasste Kommentare zu den zwölf wichtigsten Upaniṣaden, die als die ältesten und die authentischten betrachtet werden.

Die Upaniṣaden sind keine Abhandlungen, die von Gelehrten zu einem bestimmten Thema verfasst worden sind. Sie sind der Fundus der Weisheit, die ewig und nicht vom Menschen geschaffen ist. Wir finden in ihnen die großen Wahrheiten des Lebens, im Diesseitigen und im Jenseitigen, wie auch die Ideale weltlicher Existenz. Shankara nennt sie die *Mokṣa*-Shastra (Befreiungsschriften) oder *brahma vidyā* (Wissen des *brahman*), denn die Upaniṣaden enthüllen das Wissen von dem höchsten Absoluten, *brahman*. Diejenigen, die wahrhaftige Suchende nach dieser Wahrheit sind und ihre Herzen dadurch gereinigt haben, dass sie es in

reines Bewusstsein überführt haben, können die Knoten des Kreises von Geburt und Tod zerschlagen und Befreiung erlangen. Der Inhalt der Upaniṣaden ist die Selbstbefreiung, die zu dem völligen Erlöschen des Feuers weltlicher Begierden und dem gleichzeitigen Erreichen von Wissen jenseits des Verstandes führt.

Nach dem großen Weisen Yati Sadananda kennzeichnet der Name Upaniṣad den Vedanta. Er sagt, dass die Perlen der Vedantaphilosophie aus den Upaniṣaden stammen. Die Upaniṣaden sind wie die Trauben, während *brahma vidyā* oder die Vedantaphilosophie wie der Saft ist, der aus ihnen gepresst wurde. Vedanta ist eine rationale und logische Philosophie, die für immer die universalen Wahrheiten systematisiert, die von den vedischen Sehern umrissen wurden.

2

Die Kāṭha Upaniṣad: Ihr Platz in der Literatur der Upaniṣaden

Die Kāṭha Upaniṣad gehört zu der Kāṭha Shakha des Krişna Yajurveda. Der rationalistische Teil des Yajurveda enthält einige wichtige Upaniṣaden, von denen die Kāṭha Upaniṣad die wertvollste ist. Diese Upaniṣade besteht aus zwei Hauptkapiteln, die jeweils drei Gesänge oder Dialoge umfassen. Das erste Kapitel enthält 71 Mantras und das zweite 48.

Die Kāṭha Upaniṣad ist vorrangig ein metaphysisches Werk, das die höchste philosophische Wahrheit in einer poetischen Weise darstellt; in dieser Hinsicht wurde es eine der Hauptquellen der späteren Bhagavad Gita. So finden sich die Mantras I.2.15, 18 und 19 der Kāṭha Upaniṣad nahezu wortwörtlich in der Bhagavad Gita (VIII.11, II.20 und II.19) wieder. Die Vorstellung eines kosmischen Baumes in der Bhagavad Gita (XV) und die Vorherrschaft des *ātman* über die aufsteigende Abstufung der Sinne, ihrer Objekte, dem Geist und dem Intellekt (III.42–43) scheinen ebenso direkt von der Kāṭha Upaniṣad inspiriert zu sein (II.3.1. und I.3.10–11).

Zwei der beeindruckendsten Aspekte der Kāṭha Upaniṣad sind die schöne Allegorie der „Kutsche des Körpers“ und der Tod–und–Traum–Ansatz angesichts des Problems der Realität. Die gesamte Kāṭha Upaniṣad ist durchzogen mit erhabenen metaphysischen Spekulationen über die Unsterblichkeit der Seele, und sie enthält praktische Vorschläge zum Erreichen des *ātman*. Das vorwiegende Thema der Kāṭha Upaniṣad ist die transzendentale Unmittelbarkeit einer nicht–dualen Realität, zu deren Erreichen die weltlichen Hindernisse des Lebens in dieser Welt transzendiert werden müssen. Laut einiger Auslegungen findet die Kāṭha Upaniṣad ihre Vollendung im Ende des ersten Kapitels, wie es die formale Wiederholung von Wörtern und des *phalaśruti* (Offenbarung von Ergebnissen) nahelegt, die am Schluss stehen. Das zweite Kapitel

scheint an die ursprüngliche Fassung der Upaniṣade angefügt zu sein, so dass sich zwei Ebenen der Komposition ergeben. Gleichwohl fassen alte und zuverlässige Exegeten die gesamte Kāṭha Upaniṣad als Einheit auf.

Die Kāṭha Upaniṣad erläutert das Geheimnis von Leben und Tod. Sie erhellt das Gesetz des Karma und des Schicksals aller Wesen und zeigt den Weg zu vollkommener Befreiung von Trauer und Sorge auf. Diese Upaniṣade behandelt etwas recht Ungewöhnliches und beginnt mit einer lehrreichen Geschichte, die zeigt, wie jeder sowohl eine Vielzahl an Zweifeln als auch tiefe Glaubensfülle besitzt und sich letztlich nach dem höchsten Wissen und Glück sehnt. In diesem Fall verkörpert der junge Nachiketa den Fragenden, und der König des Todes selbst gibt die einzigartigen Antworten. Diejenigen, die bereits den Weg der Kontemplation und Selbstverwirklichung gehen, werden das Thema dieser wundervollen Geschichte leicht verstehen. Nachiketa und der König des Todes können jeweils mit dem untersten Geist und der höchsten und scharfsinnigen Intelligenz des Individuums gleichgesetzt werden, so wie Arjuna und Sri Kriṣna in der Gita interpretiert wurden.

Selbstverständlich sind alle Suchenden nach Wahrheit von Zweifeln geplagt, so dass sie wie Ungläubige streiten, um zu einer Lösung ihrer Probleme zu gelangen und um einen echten Beweis der letzten Wahrheit zu finden. Nachiketa ist das Symbol des aufrichtigen und forschenden Suchers nach Wahrheit. Der selbstverwirklichte Meister, der König des Todes, prüft das starke Verlangen Nachiketas. Er führt Nachiketa auf verschiedene Weise durch Versprechungen von Annehmlichkeiten und Reichtum in Versuchung, aber Nachiketa bleibt ungerührt. Schließlich wird Nachiketa die geschätzte Ehre der Gottesverwirklichung gewährt. Nachdem er von dem Nektar der Unsterblichkeit getrunken hat, erreicht Nachiketa vollkommene Freiheit von weltlichen Trieben und stellt so ein leuchtendes Vorbild für alle Wahrheitssuchenden dar.

Die schöne Geschichte von Nachiketa lehrt uns, dass der, der um der Selbstverwirklichung willen allem entsagt und wirklich aufrichtig ist, mit Sicherheit die höchsten Früchte des Yoga ernten wird. Alles Vergnügen, die höchsten Freuden, die man im Leben erfährt, währen nicht lange und können sich nicht unendlich erstrecken. Die größten Freuden dieser Erde sind vergänglich. Das Vergnügen und der Schmerz sind durch unsere Gedanken und Taten auf dieser Erde bedingt. Man kann diese nicht ändern, gleich wohin man geht. Wenn ein Mensch in die Wildnis geht und ein einsames Leben führt, findet er, dass ihn sein Be-

gehren in den Wahnsinn treibt, weil er seinen Verstand nicht abwerfen kann. Und solange er sich nicht in diesem Leben von seinem Verstand befreit hat, wie kann er erwarten, nach dem Tode von allem Verlangen frei zu sein? Der, der sich von seinem Verlangen lösen möchte, wird hier in diesem Leben beginnen müssen und durch Selbstkontrolle irdisches Verlangen übersteigen müssen, denn alles weltliche Begehren zieht ihn zurück auf diese Welt. Es kann ihm nicht helfen, aus ihr heraus zu wachsen. Daher ist jedes Nachlassen unserer Bindung an den materiellen Körper und die materiellen Bindungen von ungleich höherem Wert als all der Reichtum und Komfort, den wir auf dieser Erde erreichen können.

Die Geschichte

Die Weisheit, die durch die Geschichte von Nachiketa zum Ausdruck kommt, wird von Wahrheitssuchenden als die allerhöchste erachtet. Es ist die Weisheit des ewigen Selbst, die Kenntnis unseres Seins. Das wahre Sein ist jenseits der Reichweite unserer Sinne. Wie wir das höchste Glück erlangen können, ist daher die Frage, die allen Wahrheitssuchenden die wichtigste ist. Das entscheidende Problem wurde in der Kāṭha Upaniṣad behandelt. Die Geschichte zeigt uns, wie ein junger Mann die höchste Wahrheit erlangt, indem er zum Haus Yamas, dem Herrscher des Todes, ging. Die Geschichte der Kāṭha Upaniṣad handelt von drei Personen: Vajasravas, Nachiketa und Yama. Yama war der erste Mensch, der starb und so der Herrscher über alle dahingegangenen Seelen wurde. Vajasravas war ein reicher Mann, der einst ein Opfer namens Vishvajita erbracht hatte. Dies forderte von ihm, all seinen Besitz und alle Annehmlichkeiten aufzugeben und alles, was er hatte, den großen Sehern und gelehrten Brahmanen zu geben. Diese Art des Opfers wurde damals als eines der größten angesehen. Zu jedem, der bereit ist, die unmittelbaren Gewinne in dem Glauben zu opfern, dass alles Vergängliche für ein größeres und bleibendes Ziel aufgegeben werden solle, zu dem kommt das Wissen der Realität.

Vajasravas hatte einen Sohn namens Nachiketa. Er war ein junger Bursche, der eine tiefe Gläubigkeit besaß und nach der Wahrheit suchte. Obwohl Vajasravas versprochen hatte, seinen Reichtum und Besitz zu verteilen, tat er es nicht in der Weise, wie es die versammelten Männer

von ihm erwarteten. Er gab ihnen nur die Kühe, die alt, ausgedörrt, blind und krank waren und so für keinen von großem oder überhaupt einem Nutzen waren. Die guten Kühe behielt er für sich selbst. Nachiketa, der die Art des Opfers durchschaute und vom Shradda (Glaube) überwältigt war, war verletzt und traurig. Er ging direkt zu seinem Vater und fragte ihn: „Vater, wem wirst du mich geben?" Vajasravas antwortete nicht. Als der Junge die gleiche Frage zwei- und dreimal wiederholte, wurde er sehr ärgerlich und sagte: „Dich werde ich dem Herrscher des Todes (Yama) geben."

Der junge Nachiketa, der glaubte, was ihm sein Vater gesagt hatte, begann sich auf seinen Weg zum Haus des Yama vorzubereiten. Es machte ihm nichts aus, dem Befehl seines Vaters zu folgen, und er tröstete sich mit dem Gedanken, dass er der Erste sein würde, der lebend zum Ort des Todes gehen würde. Sein Herz war rein und er war eifrig, dem Befehl seines Vaters zu gehorchen und das Rätsel des irdischen Lebens und dessen Lohn herauszufinden.

Es sollte hier erwähnt werden, dass ein Suchender, der bereit ist, selbst vom Tod die Initiation zu erfahren, sicherlich die höchste Erkenntnis erreichen wird. Der Schüler des Yoga wird erkennen, dass er nach der Entsagung weltlichen Begehrens unsterblich wird, auch wenn er aus weltlicher Sicht stirbt. Zum Ort des Todes zu gehen bedeutet Furchtlosigkeit zu erlangen. Der, der bereit ist, für die höhere Erkenntnis zu sterben, wird den Herrscher des Todes nicht antreffen, wenn er zu dessen Hause geht. Jeder Suchende sollte diesen Geisteszustand erreichen, bevor er den Weg der Kontemplation und Selbstverwirklichung betritt. Nachiketa sagte: „Es ist nichts am Tod. Alle Wesen blühen auf wie das Korn und sterben wieder. Nun werde ich der erste sein, die Wahrheit zu entdecken und das Rätsel des Todes zu enthüllen."

Die drei Wünsche

Als Nachiketa das Reich des Todes betrat, traf er den Tod dort nicht an. Nachiketa wartete drei Tage ohne Essen und Trinken am Hause des Todes, und es gab keinen, der sich seiner annahm (Dies erinnert an *sanyasa dīkṣā*, die Initiation auf dem Weg der Entsagung. Unter dem *sanyasa dīkṣā* wird der Schüler auf mehrerlei Weise geprüft. Er wird zwei oder drei Tage lang auf einem einsamen Friedhof festgehalten, um seine

Furchtlosigkeit zu prüfen). Aber Nachiketa wartete unbeirrt, da er tugendhaft und von unerschütterlichem Glauben und Entschlusskraft war. Als der König des Todes zurückkehrte, sah er den Jungen und bereute, dass ihm nicht angemessene Gastfreundschaft zuteil geworden war. Der König des Todes sagte: „O Brahmin, sei gegrüßt. Da du in meinem Haus bereits drei Tage und drei Nächte warst, ohne Aufnahme zu empfangen, darfst du drei Wünsche äußern, und ich werde sie erfüllen. Ich freue mich sehr, dir Glück und gute Vorsehung zu wünschen."

Der junge Nachiketa antwortete: „Mein erster Wunsch ist folgender: Sorge dafür, dass mein Vater, der so zornig auf mich war, sich nicht um mich sorgen muss. O König, gewähre ihm allen Segen und alles Glück dieser Welt." Man stelle sich die tiefe Zuneigung des Sohnes vor, dessen erster Wunsch es ist, dass sein Vater mit ihm zufrieden sei. Der Herrscher des Todes gewährte ihm diesen Wunsch mit dem größten Vergnügen und sagte: „O Nachiketa, dein Vater wird dich anerkennen und mit großer Liebe und Zuneigung behandeln."

Nachiketa fragte: „Im Himmel gibt es weder Furcht noch Tod, weder das Alter noch den Verfall, weder Hunger noch Durst, du allein weißt, wie Sterbliche diesen segensreichen Himmel durch Opferbereitschaft erlangen können. Dies sei der zweite Wunsch, um den ich bitte. Ich möchte wissen, welcher Art das Opfer ist, dass die Sterblichen in den Himmel führt." Der Herrscher des Todes gewährte auch diesen Wunsch und offenbarte die Geheimnisse des Opfers, durch das Sterbliche in den Himmel gelangen. Nachiketa war ein sehr intelligenter Junge. Nachdem er das zu erbringende Opfer vom König des Todes erfahren hatte, wiederholte er es so erfolgreich, dass ihm der sehr zufriedene König des Todes eine zusätzliche Gabe gewährte. Um ihn für seinen Eifer zu belohnen, benannte der König des Todes das Feueropfer nach Nachiketa (Nachiketagni) und gab ihm eine bunte Kette zum Schmuck.

Danach bat der König des Todes, dass Nachiketa den dritten Wunsch nenne, und Nachiketa bat: „Es gibt einen Glauben, dass ein Mensch, nachdem er diese Welt verlässt, für immer fort ist. Andere sagen, dass er wiedergeboren wird, dass selbst nach dem Tod der Mensch nicht wirklich sterbe, sondern sein höherer Körper auf einer höheren Ebene fortbesteht und nur das äußere physische Gewand abgeworfen wird bei dem, was wir Sterben nennen. Manche glauben, dass der, der stirbt, lebt. Welches ist wahr davon? Was existiert nach dem Tod? Erkläre es mir. Dies ist mein dritter Wunsch – die Wahrheit über das Geheimnis des Todes.

Der Preis des letzten Wunsches

Der Herrscher des Todes wollte Nachiketa nicht das Geheimnis des Todes erklären, ohne den tiefen Eifer seines Schülers zu prüfen. Er sprach: „O Nachiketa, selbst die *devas* (Götter) haben angesichts dieser Frage Zweifel. Es ist sehr schwierig zu verstehen. Äußere einen anderen Wunsch, und ich will ihn dir mit größtem Vergnügen erfüllen."

Nachiketa antwortete: „Wenn selbst die *devas* dies Geheimnis nicht verstehen und es keinen Weiseren als dich für die Antwort gibt, werde ich keine weitere Bitte haben. Es gibt keinen Wunsch, der diesem gleichkommt, und ich muss das Geheimnis erfahren."

Der Herrscher des Todes führte Nachiketa in Versuchung, indem er ihm ein langes Leben von Hunderten von Jahren mit allen Freuden des Himmels versprach. Er versprach ihm Kinder, Enkel und Urenkel, edle Pferde und Elefanten, Gold, Juwelen und seltene Edelsteine zu schenken und ihm zum Herrscher der Welt zu machen. Aber er sagte, dass er nicht den dritten Wunsch erfüllen wolle. Yama, der König des Todes, fuhr fort: „Ich werde all deine Wünsche erfüllen bis auf diesen, da er das größte Geheimnis des Lebens ist. Alle Jungfrauen des Himmelreichs, die von keinem normalen Sterblichen besessen werden können, sollen dir gehören, wenn du möchtest. Aber stelle nicht noch einmal diese Frage. Ich möchte das Geheimnis des Lebens und des Todes nicht offenbaren."

Doch der junge Nachiketa ließ sich nicht durch diese faszinierenden Versuchungen verlocken. Er sagte: „Was soll ich mit all diesen vergänglichen und verderblichen Dingen? Alles, was die Sinne wahrnehmen, ist nur für den Augenblick, und das Leben auf dieser Welt fällt dem Tod und dem Verfall anheim. Selbst das Leben im Himmel ist ohne das Wissen um die Befreiung nicht wert, gelebt zu werden. Alle deine tanzenden Jungfrauen und weltlichen Reize sind nur Vergnügen für die Sinne. O König des Todes, behalte sie für dich. Niemand kann das Glück durch weltlichen Reichtum erlangen. Alle materiellen Vergnügen dieser Welt und auch des Himmels sind veränderlich. Wer sehnt sich nach einem langen Leben, wenn er um die Vergänglichkeit dieser Welt weiß? Ich gebe nichts dafür, tausend Jahre zu leben. Was soll ich mit einem solch langen Leben, wenn ich nicht die höchste Weisheit und das höchste Wissen erlangen kann?" Am Ende wiederholte Nachiketa: „Wenn selbst unter den *devas* Zweifel herrscht und selbst sie die Antwort nicht wis-

sen, kannst du allein dieses Geheimnis verraten, und so bleibt dies mein dritter Wunsch."

Nachiketa ließ sich nicht dazu bewegen, anderes als das Wissen um das Geheimnis des Todes anzunehmen. Der junge Wahrheitssuchende war zum Haus des Herrschers des Todes gekommen, um das höchste Wissen zu erlangen.

Diese Geschichte sollte für die wahren und aufrichtig Suchenden von großem Wert sein. Diejenigen, die das höchste Wissen und Unsterblichkeit erlangen, indem sie den Zustand der Bewusstheit erreichen, nur sie können das Geheimnis des Todes aufdecken und denen erklären, die sich auf dem Pfad des Yoga befinden. Das Geheimnis des Lebens nach dem Tod wird nur denen eröffnet, die nicht von den Reizen und Versuchungen des Lebens auf dieser Welt verführt werden; diesen wird der Herrscher des Todes das Geheimnis des Todes eröffnen.

3
Weisungen für spirituell Suchende

Im alten Indien wurde das höchste spirituelle Wissen nur ernsthaft Suchenden mitgeteilt, die Selbstverzicht und eine hohe moralische Disziplin besaßen. Es wurde nur denen eröffnet, die frei von Verlangen nach Vergnügen waren, die durch das Exerzieren von Riten, Opfern usw. erlangt werden können. Laut Shankara, dem Begründer der Advaita Philosophie, müssen solche Suchenden die moralische Disziplin besitzen, die zusammen als *sādhanā chatustaya* bekannt ist. Diese setzt voraus, zwischen ewigen und bloß vergänglichen Werten unterscheiden zu können (*nityanitya vastu viveka*), der letzten Spur des Verlangens, die Sinnesvergnügen dieser und der zukünftigen Welt zu genießen, zu entsagen (*ihamutra artha bhoga viragah*), Tugenden wie Mäßigung des Körpers und des Geistes zu kultivieren (*sāma–damadi–sādhanā–saṃpat*), und ein brennendes Verlangen zu besitzen, sich von den Bindungen der vergänglichen Existenz zu befreien (*mumuksutva*). Das Erreichen dieser Fähigkeiten wurde als unerlässlich betrachtet, um den weiteren Weg der Disziplin zu begehen, der aus dem Hören der heiligen Texte aus dem Munde eines kompetenten Gurus (*śravaṇa*) bestand, der Kontemplation ihrer Wichtigkeit durch alle Kräfte des Verstandes (*manana*) und unablässige Meditation über die höchste Wahrheit, die in ihnen ausgedrückt ist (*nididhyāsana*).

Deshalb ist es für einen spirituellen Lehrer üblich, die Aufrichtigkeit und Ernsthaftigkeit des Schülers zu prüfen, bevor ihm das Wissen offenbart wird, weil der spirituelle Weg nur ernsthaft beschritten werden kann. Bloße Neugier reicht nicht aus, um den Weg des höheren Lebens zu gehen. Tiefe Aufrichtigkeit und fester Glaube sind sehr wichtig. Solche ernsthaft Suchenden sind tatsächlich sehr selten und deshalb prüfen spirituelle Lehrer die Aufrichtigkeit ihrer Schüler in mehrfacher Hinsicht. Der König des Todes in der Rolle des spirituellen Lehrers gewähr-

te den dritten Wunsch nicht unmittelbar, sondern prüfte die Aufrichtigkeit Nachiketas.

Gemäß der Geschichte der Kāṭha Upaniṣad liegt die Wahrheit über die Wiedergeburt bei wenigen Lehrern wie Yama, dem König des Todes. Um das Geheimnis zu erfahren, sollte der Suchende den Weg, wie er in der Kāṭha Upaniṣad beschrieben ist, beharrlich beschreiten und sich nicht durch irgendeine der Versuchungen, die ihm angeboten werden, vom Weg abbringen lassen. Selbst die einzigartigen Freuden des Himmels und die größten Vergnügungen dieser Welt sollten ihn nicht einnehmen. Jemand mit dem gleichen Eifer wie Nachiketa wird eines Tages sein Ziel erreichen. Weltliche Freuden sind naturgemäß vergänglich. Selbst eine lange Lebenszeit von Hunderten von Jahren ist nicht erstrebenswert, solange mit Sicherheit der Tod an ihrem Ende steht.

Entsprechend der Religion, zu der man sich bekennt, sind die Früchte, die man nach dem Tode erhält. Etwa glauben die Muslime, dass es im Himmel eine Unzahl von Wasserfällen, Früchten, schönen Jungfrauen, Musik und Tanz gibt. Es gibt manche Sekten, die an einen Himmel von Helden glauben, in dem Schlachten gegen ihre Feinde und wilde Tiere geschlagen werden. All diese Himmelsvorstellungen sind nichts als geistige Reiche, in denen der Menschen höchste Begehren angeblich erfüllt werden.

Alle Menschen suchen nach den Begehren, die sie als die köstlichsten erachten, und dann wünschen sie sich eine Welt, in der solche Verlangen erfüllt werden können. Deshalb entwirft die Sehnsucht nach einem Himmel ein Reich, das eine Nachbildung des Himmels ist, den man zu erreichen sucht. Solch ein Himmel ist nur eine Projektion unserer eigener Gedanken und Wünsche, die so wenig real sind wie unsere Träume. Sie erscheinen real, da sie der Welt der Gedanken entspringen. Wir sind die Schöpfer dieser Welt, denn wir denken sie. Wenn wir gedanklich ein Schloss bauen, wirkt dieses Schloss wirklich, solange wie das Vergnügen des Gedankens anhält, denn auch ein Traum ist wirklich, solange er anhält. Das Bild, das unter bestimmten Umständen für eine gewisse Zeit anhält, scheint wirklich zu sein, bis es endet. Wenn ein Mensch sich in einen tiefen traumlosen Schlaf begibt, schwindet die gesamte Welt in Bezug zu ihm, und er ist sich keiner Geschehnisse um sich herum bewusst. Alle Personen und aller Besitz, an die man sich bindet, verschwinden im tiefen Schlaf.

So werden unter bestimmten Umständen selbst Träume zur Realität und auch die Reiche des Himmels. Wenn ein Mensch träumt, ist er im Himmel bis er aufwacht, aber dann schwindet die Realität des Traumes und andere Ideen strömen auf ihn ein. Die Welt ist wie ein Traum und wir nehmen sie als solchen wahr, wenn wir die Türen unserer Sinne schließen. So wie jedes Gesicht sich von den anderen unterscheidet, ist jeder Geist und jede Wahrnehmung anders von allen anderen. Niemand sieht die Dinge so, wie sie die anderen sehen. Wir mögen ähnliche Dinge sehen, nicht aber die selben.

Das Leben fliegt schnell vorbei. Wir sollten das Höchste und das, was von Dauer ist, anstreben. Es gehört zur allgemeinen Erfahrung, dass fortwährendes Vergnügen in Monotonie endet mit all ihren Begleiterscheinungen wie Depression, Schmerz etc.. Ein Vergnügen, das genussvoll erlebt wird, muss zwangsläufig flüchtig sein. Wir wollen gar nicht, dass die selben Sinnesvergnügen für immer anhalten. Alles ist relativ und abhängig von Vergleichen. Vergnügen hängt von Vergleichen ab. Und da der Vergleich das Maß des Genusses ist, wie kann man sich sicher sein, dass das gleiche Glück in einem anderen Reich dasselbe wert ist? Wird es nicht auch so sein wie ein Traum, wenn man nicht aufwacht und weiter aufsteigt?

Wenn wir einen gewöhnlichen Menschen fragen, ob er das Wissen um das Geheimnis des Todes irdischen Vergnügen vorziehe, wird er dies mit Sicherheit verneinen. Nachiketa hingegen lehnte es ab, die vergänglichen Freuden zu akzeptieren, die der König des Todes ihm anbot, und bestand darauf, dass er das Geheimnis des Todes erfahren müsse und nichts anderes. Die Frage nach dem Geheimnis des Todes war die bedeutendste für ihn. Nachiketa fragte: „O König des Todes, enthülle die bedeutende Wahrheit, die sogar Engel und die *devas* anzweifeln. Ich habe keinen anderen Wunsch als diesen.“

Der König des Todes war sehr angetan von der Aufrichtigkeit des jungen Nachiketa. Er konnte ihn nicht von seinem festen Willen abbringen, das Geheimnis des Todes zu enthüllen. Jeder, der den Pfad des Yoga beschreiten möchte, sollte diesen unerschütterlichen Willen zum Erfolg haben wie Nachiketa. Jeder, der einen ähnlichen Willen zum Erreichen des höchsten Zieles hat, wird schließlich erfolgreich sein. Charakterstärke ist von vorrangiger Bedeutung. Bloß Neugierige sollten sich von diesem Pfad fernhalten. Derjenige, der einen niemals schwindenden Glauben hat, kämpft stets weiter, bis das Ziel erreicht ist.

Der Suchende sollte erstens so charakterfest wie Nachiketa sein. Zweitens sollten ihn Versuchungen nicht auf die Ebene der Sinne oder der Vergnügungen des Lebens herabziehen. Drittens muss er sich das Ideal des jungen Nachiketa vor Augen führen, der alles geringschätzte und sich aus nichts etwas machte, noch nicht einmal aus den höchsten Freuden des Himmels.

4

Das Gute und das Angenehme

Nachdem er ihn geprüft und des Wissens für würdig befunden hatte, sagte der König des Todes: „Es gibt zwei Dinge in dieser Welt. Das eine ist das Gute (*shreya*), und das andere ist das Angenehme (*preya*). Und diese zwei verändern die Seele des Menschen in unterschiedlicher Weise. Der Weise akzeptiert das, was gut ist, und der Unwissende wendet sich dem Angenehmen zu." Auf der Erde, auf der wir heute leben, gibt es zwei Handlungsweisen. Eine, wenngleich schwierige, die zum Wissen der höchsten Wahrheit führt; die andere, wenn sie auch sehr angenehm ist, ist nur flüchtig. Die Handlungsweise, die das Angenehme verfolgt, lässt die höchste Wahrheit außen vor, und die, die den Pfad des Guten geht, lässt das Angenehme außen vor. Diese zwei Wege schließen einander aus und sind einander entgegengesetzt. Die Annahme des einen bedingt die Ablehnung des anderen.

Diese Bedingung der zwei Wege wird auch von den Bezeichnungen höheres (*para*) Wissen und niedrigeres (*apara*) Wissen erfasst, die sowohl in der Mundaka Upaniṣade als auch in der Ishavasyam (Isha) Upaniṣade als der „Weg des Wissens" (*vidyā*) und „der Weg der Welt" (*avidyā*) vorkommen. Die gleiche typische Unterscheidung zwischen den zwei Wegen wird in dem Gespräch zwischen Narada und Sanatkumara in der Chandogya Upaniṣade deutlich (VII.1.23), in der das höhere Wissen des Selbst einen sehr hohen Stellenwert hat.

Die Wörter 'gut' und 'angenehm', die in der Kāṭha Upaniṣad benutzt werden, bezeichnen zwei entgegengesetzte Strömungen, die in zwei unterschiedliche Richtungen führen. Dort benennt das Wort 'gut' das „höchste Gut, Erleuchtung, Befreiung". 'Angenehm' bezeichnet „Sinnesvergnügen" (die durch Reichtum, Frau und Kinder und andere materielle Dinge gemessen werden). Beide kommen auf alle Menschen zu, und jeder hat die Freiheit zu wählen. Das Wählen ist unausweichlich, da es gewöhnlich nicht möglich ist, beide Wege zugleich zu gehen. Wenn man dem Angenehmen folgt, ist es nicht möglich, dem Gutem zu folgen.

Die Wahl ist frei – aber die Ergebnisse der Wahl sind verbindlich. Für viele Menschen stellt sich das Gute und das Angenehme als Mischung dar, aber wie eine Ameise den Zucker aus einer Mischung von Sand und Zucker herausspürt, so unterscheidet der Weise zwischen den beiden und zieht das Gute dem Angenehmen vor. Der Weisheitslose hingegen wählt das Angenehme aus Gier und Begehren. Der gleiche Gedanke findet sich wieder in den unsterblichen Worten Jesu Christi: „Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder er wird den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird dem einen anhangen und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon" (Matthäus 6.24). Mammon ist das Angenehme, und Gott ist das Gute. Man muss eine Wahl zwischen den beiden treffen, je nach der eigenen inneren Entwicklung. Der, der das Gute wählt, versteht sehr genau, was Christus meinte, als er sagte: „Ihr sollt nicht Schätze sammeln auf Erden, da sie die Motten und der Rost treffen und da die Diebe nachgraben und stehlen. Sammelt aber Schätze im Himmel, da sie weder Motten noch Rost treffen und da die Diebe nicht nachgraben noch stehlen" (Matthäus 6.19–20).

Diese beiden Wege werden von den Sanskrit Wörtern *pravṛtti* und *nivṛtti* beschrieben (beide stammen von dem Wort *vṛtti* ab bis auf die verschiedenen Vorsilben) und bezeichnen zwei grundlegend verschiedene Tendenzen des unteren Geistes (*manas*) und dem Sammelbecken früherer Bewegungen und Eindrücke im Geist (*citta*). *Vṛtti* heißt wörtlich „Strudel" und bezeichnet das Drehen der Gedankenkreise des Geistes und seiner Inhalte. Der untere Geist (*manas*), die Instanz der unterscheidenden Weisheit (*buddhi*), das Sammelbecken *citta* und das Identifikationsvermögen (*ahaṃkāra*) bilden die Gesamtheit, die das „innere Instrument" (*antaḥkaraṇa*) des menschlichen Körpers genannt wird. Diese vier Instanzen sind bloß verschiedene Prozesse des „Geiststoffes", der durch Kognition, Aktion und Reaktion auf Sinneseindrücke in den Zentren des Gehirns die Art der Gedanken beeinflusst und das Unbewusste (*saṃskāra*) und das bewusste Leben eines Menschen formt.

Die Gedanken bestimmen nicht nur die Art unserer Handlungen und unsere zukünftigen Reinkarnationen, sondern geben uns auch die Kraft zu handeln. Eine Person ist wie ein betäubtes Tier, gebunden an sein *saṃskāra* (unbewusstes Leben) wie an einem Pfahl oder einen Pfosten. Der Gedanke ist die hauptsächliche Quelle im menschlichen Körper, in der alle verschiedenen Fähigkeiten des Menschen ihren Ursprung fin-

den. Da die Gedanken die dominierende Kraft im menschlichen Organismus sind, hängt die innere Entwicklung einer Person grundlegend von deren Qualität ab. Nicht nur die Psychologie, sondern auch die Physiologie des Menschen werden stark von den eigenen Gedanken beeinflusst. Und deshalb liegt in den beiden Sanskritwörtern *pravṛtti* und *nivṛtti* (die die Bedeutung der *vṛttis* – Bewegungen im Geist, Gedanken, Gefühle betonen) ein tiefes Wissen der psychophysischen Natur des Menschen. Als Resultat tiefen Forschens maßen die alten Rishis den Gedanken die vornehmliche Bedeutung in der spirituellen Entwicklung der Menschheit zu. „Lass noble Gedanken zu uns kommen von allen Seiten" (*a no bhadra kratavo vantu vishvatah*) war das Gebet der Rishis in der Rig–Veda (I.89.1). „Lass das Allmächtige uns einen reinen Geist schenken" (*sa no budhya shubhaya samyunaktu*) war der Ruf des Rishi in der Shvatashvatara Upaniṣade (III.4). Das berühmte *gāyatrī*–Mantra betet zum Allmächtigen, unseren Intellekt zu erleuchten (*dhiyo yo nah prachodayat*). Es ist die ewige Hinterlassenschaft der Weisen für die Zukunft der Menschheit, dass sie ihre Gebete auf das Erlangen eines reinen Verstandes und nobler Gedanken richten sollen. Dieses sehr tiefe Wissen über die psychophysiologische Natur des menschlichen Organismus inspirierte Patañjali, Yoga als die Beschränkung und Kontrolle der Gedankenströme des Geistigen zu definieren und Techniken dafür in seinen berühmten Yoga–*Sūtras* zu beschreiben.

Kehren wir zu den zwei Sanskritwörtern zurück. Mit der Vorsilbe *pra* zu *vṛtti* wird es zu *pravṛtti*, was „sich vorwärts drehen" oder „sich nach außen wenden" zu den weltlichen Dingen bedeutet, um diese zu egoistischen Zwecken des Ich zu verwenden oder anzusammeln. Auf der anderen Seite wird *vṛtti* mit der Vorsilbe *ni* zu *nivṛtti*, das „sich nach innen wenden", weg von den Dingen bedeutet mit ausschließlicher Konzentration auf das wahre Selbst. So steht *pravṛtti* für weltliches Vergnügen und *nivṛtti* für die Entsagung weltlichen Verlangens. *Nivṛtti* bedingt das Verfolgen des Guten. Das eine repräsentiert das 'Ich und das meinige', das andere das 'Nicht ich, sondern du'. Ein Übergewicht an *pravṛtti* macht eine Person tendenziell zu einem Dämon, wohingegen ein Übergewicht an *nivṛtti* sie zum Göttlichen führt. Der gewöhnliche Mensch muss die Balance finden, wobei ihn der reine Intellekt unverzichtbar begleiten wird. Nachiketa war nicht einer aus der Menge der Gewöhnlichen, da er sofort alle irdischen Vergnügen und Versuchungen

zurückwies, die ihm der König des Todes angeboten hatte, wodurch er schließlich berechtigt war, das höchste Wissen zu empfangen.

Die weisen Seher fanden nach langem Forschen, dass der Weg, der zu den Annehmlichkeiten des Lebens führt, nicht von Dauer ist. Auf dieser materiellen Ebene finden wir kein Vergnügen, dem nicht auch seine Kehrseite (Schmerz oder Leid) in der einen oder anderen Form folgt. Die alten Seher folgten dem Weg, der sie von Vergnügen und Schmerz zugleich fern hielt. Sie verfolgten die Güte, die ewiges Glück mit sich bringt. Dieses Glück ist völlig unabhängig; es hängt nicht von Weltlichem oder Himmlischem ab. Das wahre Glück hängt nicht von den Sinnen und ihrer Erscheinungen ab. Deshalb ist es offensichtlich, dass die Weisen den guten Weg dem angenehmen vorziehen. Wer frei von Begehren ist, der ist auch frei vom steten Streben nach Reichtum, Ruhm und Ruf; er ist für immer frei. Wer allem Glanz der Welt nacheifert und sein eigentliches Ziel im Leben vergisst, fällt den Täuschungen der Welt zum Opfer.

Die gewöhnliche Person folgt dem angenehmen Weg, vorwärts getrieben von ihren angeborenen Trieben und Neigungen; der Weise aber folgt dem Weg , der zur absoluten Güte führt. Wer den Weg der Vergnügungen wählt und von Ehrgeiz und Eifer beherrscht wird, lebt in der Finsternis der Unwissenheit. Das, was den Suchenden nicht zum Wissen des Selbst führt, scheint attraktiv. Sinnesobjekte aber können dem Suchenden niemals etwas von Dauer geben; kein wahres Glück kann im Reich der Sinne erlangt werden. Der Inhalt der Kāṭha Upaniṣad bezieht sich immer wieder auf die Unterscheidung von dem Angenehmen und dem Gutem.

Der König des Todes sagte: „O Nachiketa , du hast allem Angenehmen entsagt. Du bist nicht an den Annehmlichkeiten dieser Erde oder des Himmels interessiert. Du hast dem Weg entsagt, dem die Mehrheit der Menschen folgt, dem Weg der Blendung und des Todes."

Die meisten Menschen folgen dem Weg des Vergnügens, der sie im Dunkeln über die wirkliche Natur des wahren Selbst belässt. Sie schenken der wahren Seite des Lebens keine Beachtung und glauben nur an die vergänglichen Freuden des Lebens. Aber einige Glückliche unter ihnen wachen beängstigt und angewidert vom diesem Leben auf. In jeder Seele gibt es eine Sehnsucht nach etwas Höherem und Dauerhaften. Trotz ihrer Verblendung besitzt unsere Seele eine angeborene Sehnsucht, die zuweilen unsere Ruhe stört, und fragt, was aus uns nach dem

Tod wird. Was ist die Realität? Gewöhnlich ist unser Geist voll von tausend materiellen Belangen. Aber in den Momenten der Stille und den Stunden der Traurigkeit, wenn sich der Geist nach innen wendet, beginnen wir über verschiedene bedeutungsvolle Fragen nachzudenken, die unser geschäftiges Leben latent begleitet haben.

Schicksalsschläge wecken oft unsere Seele auf. Das Unglück ist in vielerlei Hinsicht ein großer Lehrmeister der Menschheit. Alle Sorgen und Nöte, die uns widerfahren, helfen uns auf lange Sicht. Sie erwecken unser innerstes Selbst und eröffnen unserem inneren Auge die Realität der Situation. Neben der Horizonterweiterung bereichern sie unseren Geist. Wenn wir nie Unglück erlitten oder Leid erführen, könnten wir niemals die wahre Natur des irdischen Lebens lernen, und wir würden nicht versuchen, das höchste Gut zu erlangen. Weise Menschen erreichen durch ihr Unterscheidungsvermögen das Wissen, dass die Welt ein vergänglicher Spielplatz ist. Wenn sie diese spirituelle Fähigkeit des Geistes entwickeln, versuchen sie aus der Welt zu gelangen, indem sie den alten Weg des Yoga folgen wie es Nachiketa tat.

Wer nicht gelernt hat, wie diese Welt wahrlich ist, stürzt sich nach eigenem Belieben in sie hinein. Sie genießen eine Vielzahl an Vergnügungen, die das Leben bereit hält. Aber wenn sie die Leere und illusionäre Natur ihrer Vergnügungen entdecken, erfahren sie, dass dies nicht die wahren Ziele des Lebens sind. Genieße die Vergnügungen auf alle Fälle, aber sei auch auf ihre Folgen gefasst. Wer einen Berg von Vergnügungen erlangen will, wird ebenfalls einen Berg von Leid auf seinen Schultern tragen müssen. Wenn wir zu durchschnittlichen Menschen über den Weg des Yoga sprechen, der zum absoluten Guten führt, können wir sicher sein, dass sie auf uns mit Verachtung und Gleichgültigkeit schauen. Sie spüren, dass sie das Höchste im Leben erreicht haben, und dass die, die nicht ihrem Weg folgen, das Ziel verfehlen. Aber die Weisen, die irdisches Vergnügen um des absoluten Glückes willen entsagt haben, sind zufrieden und glücklich. In ihrem Geist ist die Überzeugung verankert, dass sie nicht wirklich zu dieser Welt gehören. Sie erreichen eine fortschreitende Verwirklichung ihrer eigenen wahren Natur, und für sie wird die ganze Welt zu einem Feld des *sādhana* und nicht des *vāsanā*, d.h. von Spiritualität und nicht von Sinnlichkeit.

„Die, die in der Finsternis der Unwissenheit leben und von Reichtum und Besitz geblendet sind, sind wie Kinder, die mit Spielzeugen spielen. Solche närrischen Kinder sind in den Fallen des Todes gefangen

und kommen immer wieder in meinen Griff," sagt der König des Todes. „Sie können nicht jenseits des Reiches der Dunkelheit gelangen. Sie reisen hin und her."

Der Unterschied zwischen den gestorbenen Sterblichen und den Sterblichen auf dieser Welt ist, dass Sterbliche dieser Welt in ihr Gewand aus Fleisch, Knochen und Blut gekleidet sind, während die verstorbenen Seelen in einer feineren Substanz aus Gedanken und Gefühl gekleidet sind. Sie können durch eine Wand hindurchfahren, die Menschen aber brauchen eine Tür; das ist der einzige Unterschied zwischen uns und den verstorbenen Seelen. Sie sind genauso im Reich des Todes wie wir. Der Tod bedeutet nur einen Wechsel unseres physischen Gewandes. Es ist falsch zu glauben, dass der Tod der völligen Vernichtung gleichkommt. Der Weise weiß, dass unser Leben zu seiner elementaren Form zurückkehrt, wenn sich die Wandlung des Lebens vollzieht. Dies bedeutet ein Kommen und Gehen. Es ist das Reich der Geburt und der Wiedergeburt.

Etwas kann niemals aus dem Nichts entstehen. Es ist immer eine Ursache hinter der Wirkung. So wie ein Samen sich in dem mächtigen Baum versteckt, so ist es mit unserer Geburt. Es ist ein schwerwiegender Fehler zu glauben, dass die Eltern die Schöpfer menschlichen Lebens sind. Sie sind nur die Instrumente, durch die das Leben seinen Ausdruck findet. Man muss sagen, dass Gott alle Wesen geschaffen hat, aber selbst Er kann uns nicht aus dem Nichts erschaffen oder uns spielerisch von einer Welt in die andere, von einer Existenzform in die andere, schicken.

Diejenigen, die nicht wissen, wo sie sich nach dem Tod wiederfinden werden, tasten in der Finsternis der Unwissenheit umher und werden immer und immer wieder geboren. Jemand, der weiß, wo er vor seiner jetzigen Geburt war, kann auch sagen, wo er nach seinem Tod sein wird. Die, die nach dem inneren Licht suchen und nicht aufgeben, bis das Ziel erreicht ist, denen wird der König des Todes das Geheimnis des diesseitigen und des jenseitigen Lebens offenbaren. Nachiketa, der nach dem inneren Licht suchte, entsagte dem vergänglichen Reich des Vergnügens und des Schmerzes und erlangte das höchste Glück.

Wenn ein Suchender ins *Samādhi* eintritt, transzendiert er die Grenzen des Todes. Er erkennt ein neues Reich, das jenseits des Todes und der Geburt liegt. Für die, die diesen höchsten transzendentalen Zustand erlangen, bleibt kein Geheimnis verhüllt. Sie sehen Dinge mit neuen

Augen und verstehen sie in einem neuen Licht. Ihnen bleiben keine Fragen unbeantwortet, weil sie das Licht der Weisheit erreicht haben. Der Yoga der Kāṭha Upaniṣad ist sehr schwierig zu verstehen, aber die, die einen Glauben wie Nachiketa haben, werden sicherlich ihr Ziel erreichen. Der Weg der Kāṭha Upaniṣad ist nicht der Weg blinder Gefolgsleute, sondern der der reinen *shradhalus* (Suchenden).

5

Die Metaphysik des Todes

Das Geheimnis des Todes könnte sich denen gar nicht offenbaren, die von Reichtum und weltlichen Ehrgeiz geblendet sind. Solche Menschen versuchen nicht, die wahre Natur des Todes zu entdecken und so sind sie stets unter dem Einfluss des Herrschers des Todes. Sie werden wiedergeboren, nur um zu sterben; und werden geboren, um wieder zu sterben. Dieser Prozess wiederholt sich, bis die endgültige Befreiung erreicht ist.

Die Vorstellung des Himmels wurde von den alten Sehern Indiens erdacht, aber sie betrachten den Himmel nicht als einen ewigen Zustand wie in anderen Religionen. Außerhalb des Hinduismus und des Buddhismus verheißt die Vorstellung des Himmels ein ewiges Leben und das unendliche Andauern des gleichen Zustandes. Doch nach dem Glauben der hinduistischen Seher ist der Himmel oder die Existenz nach dem Tod nicht statisch, sondern wird je unterschiedlich von den eigenen Gedanken bestimmt. Dieses Leben im Himmel währt nur für eine bestimmte Zeitspanne. Diejenigen, die in den Himmel gehen, um die himmlischen Vergnügen zu genießen, werden dort so lange verweilen, wie ihre guten Taten und Gedanken sie dazu berechtigen. Es gibt immer eine Obergrenze an guten Taten und Gedanken und deshalb auch eine Obergrenze für die daraus erwachsenden Resultate.

Das ewige Himmelreich ist gemäß der Hinduphilosophie eine praktische Unmöglichkeit. Das Wort ‚ewig' bezeichnet das, was ohne Anfang und Ende ist. Nach der rationalen Theorie des Vedanta kann der Himmel seiner Natur gemäß nicht ewig sein, da alle Dinge, die den Gesetzen der Zeit, des Raumes und dem Verursachungsprinzip gehorchen, nicht von Dauer und daher vergänglich sind. Alle weltlichen Freuden werden durch die Zeit beschränkt; sie währen nicht ewig. Himmlische Freuden sind darin denen der Erde verwandt. Auch wenn sie sich über eine lange Zeit erstrecken, müssen sie ein Ende haben. Die Begierden, die nur in dieser Welt erfüllt werden können, führen uns zurück zu die-

sem Ort der Existenz. Dieser Ansatz ist sehr rational und sollte alle Suchenden ansprechen.

Die Frage, die Nachiketa über das Geheimnis des Todes stellte, betrifft den unsterblichen Teil unserer Existenz. Alles Irdische ist vergänglich. Wenn man jedoch das wahre Wissen durch das Entdecken der eigenen angeborenen Fähigkeiten erfährt, wird man das Vergängliche und das Ewige unterscheiden können und so den Weg zu ewigem Glück finden, welches das Ziel des Lebens ist. Das Wort unsterblich bedeutet „das, was sich nicht irgendwie verändert“. Alles, was sich in der Zeit und im Raum verändert, ist vergänglich. Derjenige, der das Ewige und Unveränderliche finden will, muss es in einem Reich jenseits der Kategorien von Zeit, Raum und Ursachen finden.

Wir alle sind in den Händen der Veränderung, des Todes und des Verfalls, weil wir in der Zeit geboren sind, uns im Raum ausdehnen und dem Gesetz der Ursache gehorchen. Dieses Gesetz gilt für das gesamte physische Universum. Es existiert in der Zeit, dem Raum und im Ursachenzusammenhang. Deshalb herrscht im physischen Universum steter Wandel. Die Seher fanden, dass das, was nicht der Zeit und dem Raum angehört und das Gesetz der Ursache transzendiert, das summum bonum des Lebens und die grundlegende Basis des Universums ist. Das Unsterbliche, das göttliche Glück, liegt jenseits der Reichweite des Todes. Derjenige, der die grundlegende Einsicht versteht, dass der *ātman* unsterblich ist, wohingegen alles andere vergänglich ist, kann das Geheimnis des Todes lösen. Der Tod bedeutet nicht die völlige Vernichtung, er bedeutet nur eine physische Veränderung. Jenseits aller Veränderung wohnt der unsterbliche Teil in uns.

Gewöhnliche Menschen zeigen wenig Interesse an dem Zustand der Unsterblichkeit. Solange man mit weltlichem Begehren beschäftigt ist, kann man nicht die Weisheit des unsterblichen Selbst erlangen. Das unsterbliche Selbst ist unser wahres und echtes Selbst. Doch wie viele von uns widmen ihm Aufmerksamkeit und denken daran? Es klingt merkwürdig, wenn man sagt: „Sehr wenige Menschen haben davon gehört und noch weniger Menschen kennen Ihn.“ Auf der Suche nach der Verwirklichung der Unsterblichkeit ist ein guter Lehrer ebenso notwendig wie ein guter Schüler. Es ist tatsächlich wunderbar, wenn solch ein Lehrer und solch ein Suchender zusammenkommen, doch derartige Begegnungen sind selten und rar. Der spirituelle Lehrer der Unsterblichkeit muss sich sehr von den gewöhnlichen Priestern und Lehrern unterschei-

den. Diejenigen, die sich nicht selbst verwirklicht haben, können anderen die Wahrheit nicht offenbaren.

Der gewöhnliche Schüler mit ungereinigtem Geist kann das Wissen um den *ātman* nicht erfassen, selbst wenn es ihm von einem erleuchteten Lehrer vermittelt wird. Bevor man die höchste Natur der Unsterblichkeit verwirklichen kann, muss man durch verschiedene Stadien der Entwicklung gehen – physisch, mental und spirituell. Es gibt viele, die über dieses Thema sprechen, aber wenn ihnen treffende Fragen zur Natur des Wahren und des Nicht–Wahren gestellt werden, sind sie einfach verwirrt. Die Kenntnis der Schriften alleine wird nicht die Unsterblichkeit offenbaren. Man sollte Unsterblichkeit in sich verwirklichen, und diese Verwirklichung muss das Resultat beständiger tiefer Meditation und *samādhi* sein.

Die Praxis des Yoga ist essentiell, um diese Erfahrung zu machen und sie selbst zu fühlen. Die einzigartige Erfahrung, die im *samādhi* erlangt wird, befreit den Suchenden von der Angst vor dem Tod. Wer sein *ātman* verwirklicht hat und sich aus dem engen Sinn des Körperbewusstseins befreit hat, der allein verwirklicht das unsterbliche Selbst. Für ihn sind Tod und Leben dasselbe. Er lebt für alle Zeit im Reich Gottes. Diese Erfahrung kann nur durch die direkte Unterweisung eines erleuchteten Lehrers erlangt werden und nicht nur durch das Studium der Schriften alleine.

Der erleuchtete Guru hat die Kraft, das spirituelle Auge des Suchenden zu öffnen und dessen Herz und Seele zu reinigen. Wenn das Herz, der Geist und der Intellekt des Suchenden nicht gereinigt sind, werden die Mühen des Lehrers nicht das gewünschte Resultat erzielen. Durch unablässiges Streben und spirituelle Sehnsucht geht der Suchende wie von selbst durch die verschiedenen Phasen. Ein ernsthafter Wahrheitssuchender ist grundlegend verschieden von einem gewöhnlichen Menschen. Der gewöhnliche Mensch sehnt sich nach äußeren Freuden und rennt diesen nach, wie Geld, Ruf und Ruhm, und bleibt so der Sklave seines Ehrgeizes. Aber der Geist eines wahrhaft Suchenden ist frei von solch materiellem Streben. Er erfasst die Wahrheit schnell aufgrund seiner Aufrichtigkeit, Reinheit und der Kraft seines Unterscheidungsvermögens.

Durch Argumente und Diskussionen alleine kann man nicht verstehen, was nach dem Tode existiert. Es kann keinen wissenschaftlichen Beweis dieser absoluten Wahrheit geben, weil sie nicht beobachtet, veri-

fiziert und durch Sinneseindrücke wahrgenommen werden kann. Das unsterbliche Selbst in uns ist jenseits der Reichweite von Sinneseindrücken. Das Unsterbliche ist feiner als das Feinste. Wissenschaftliche Experimente und logische Abhandlungen werden die höchste Wahrheit nicht offenbaren, da sie beschränkt sind. Die Wissenschaftler mit ihrem wissenschaftlichen Ansatz können keine konkreten Ergebnisse in Hinsicht auf die Unsterblichkeit der Seele und des jenseitigen Lebens erreichen. Von dem Moment des Ursprungs der Geschichte an haben Diskussionen über das Leben nach dem Tod stattgefunden, doch kann die Wahrheit nicht in Diskussionen gefunden werden, da es eine Wahrheit ist, die auf übersinnlichem Bewusstsein basiert. Diejenigen, die sich auf einer nicht spirituell erleuchteten intellektuellen Ebene befinden, können keine gültigen Schlüsse über die Unsterblichkeit der Seele ziehen. Und ebenso wenig kann sie irgend etwas überzeugen. Doch wenn der Wahrheitssuchende das Glück hat, auf eine erleuchtete Seele zu treffen und von ihr Anweisungen zu erhalten, sind die Ergebnisse überraschend. Die Zweifel des Suchenden sind endgültig überwunden, und er erlangt Weisheit.

6

Was ist *ātman*?

Der *ātman* ist sehr fein, er ist feiner als das Feinste. Er ist kleiner als das Kleinste. Er ist kleiner als ein Atom. Die Existenz des Atoms hängt von dem spirituelle Prinzip namens *ātman* ab, welches das Fundament unseres Lebens ist. Dieses intensive Verlangen, das einen Suchenden berechtigt, Weisungen zur Verwirklichung des *ātman* zu erhalten, ist sehr schwierig zu entwickeln. Dieses Verlangen muss spontan aus der Tiefe unseres innersten Herzens aufsteigen. Manche Menschen kennen dieses wertvolle Verlangen aus ihrer Kindheit.

Der König des Todes erzählte Nachiketa: „Du hast das tiefe Verlangen zur Selbstverwirklichung erlangt. Ich habe versucht, dich zu überreden, den dritten Wunsch aufzugeben und um etwas anderes zu bitten, wie etwa die Freuden des Himmels und die Annehmlichkeiten der Erde, aber du hast sie alle zurückgewiesen. Du hast dich nicht für ein einziges dieser Dinge interessiert, die ich dir anbot." Und daraufhin offenbarte der König des Todes Nachiketa das wahre Wissen. Nach der Unterweisung sprach er folgendes: Die Gedanken und Wünsche weltlicher Menschen führen zu vorübergehenden Erfolgen. Ihre gesamten Wünsche und ihre Ergebnisse sind vergänglich. Diejenigen, die weltlichem Verlangen hinterher rennen, kommen immer wieder in das Reich des Todes, da ihre Unwissenheit fortbesteht. Diejenigen, die von den vergänglichen Umständen dieser Erde überzeugt sind, geben sich nicht weltlichen Vergnügungen hin. Sie wissen genau, dass die Taten, die sie vollbringen, ob gut oder schlecht, nur vorübergehende Ergebnisse erzielen. Selbst tugendhafte und edle Handlungen können keine Ergebnisse erbringen, die für immer bestehen, da sie im Raum und in der Zeit existieren. Tugendhafte Handlungen mögen in höhere Reiche wie die der Vorfahren, *devas* (Götter) oder Engel führen, aber alle diese Reiche sind veränderlich. Das vollkommen Unwandelbare kann nicht erreicht werden durch irgend etwas, das vergänglich ist. Wie kann man erwarten, die ewige Realität durch nicht–ewige Handlungen des Geistes und des Körpers zu erken-

nen? Wer zum Reich des Ewigen aufsteigen möchte, muss sich über alle nicht–ewigen Welten erheben.

Der *ātman* ist den Sinnen nicht zugänglich. Er ist verdeckt in unserer Seele; er wohnt in der innersten Höhle unseres Herzens; er ist tief im Grab unseres Körpers vergraben; er ist sehr fein, sehr tief und ewig. Er existierte zu Beginn der Schöpfung, er existiert heute, und er wird in der Zukunft existieren. Wenn man diesen *ātman* erfahren möchte, muss man die höheren Stufen des Yoga praktizieren. Im Üben der Konzentration und Meditation kann man in den überbewussten Zustand (*samādhi*) eintreten und dem begegnen, was ewig und unsterblich ist. Dann wird man fähig sein, den *ātman* zu verwirklichen und sich über Schmerz und Vergnügen, Sorge und Leid erheben. Wer den *ātman*, der in der innersten Kammer des Herzens ruht, verwirklicht, geht über alle Dualitäten und Relativität hinaus. Wenn der Wahrheitssuchende fähig ist, das Unsterbliche vom Sterblichen zu unterscheiden, erkennt er die Herrlichkeit des *ātman*. Dort hat der Tod keinen Zugang und dort ist dauerhafte Freude und Glück. Dieses Reich ist das Reich des Absoluten, das Reich des Unendlichen.

Das absolute Sein ist nicht fern von uns. Auf der Suche nach dem absoluten Selbst müssen wir nicht aus uns hinaus gehen. Wir müssen es in unserem tiefen Inneren spüren. Wir müssen tiefer durch widerständige Schichten schneiden und durch immer feinere spirituelle Stadien gehen und letztlich die innerste Kammer unseres eigenen psychischen Herzens betreten, um dort das Reich des *ātman* zu finden.

Dies wird erst möglich, wenn der Schüler zuvor sein Unterscheidungsvermögen gestärkt hat. Entschlossenheit und Hingabe sind zwei wichtige Voraussetzungen. Der Suchende, der sich in *dṛḍha sankalpa* (feste Entschlossenheit) versetzt hat und diese Praxis furchtlos fortsetzt, wird eines Tages hinter den Sumpf der Verblendung, hinter alle Sorgen, Leid und Schmerz gelangen.

Der Suchende ficht fortwährend mehrere Schlachten, um durch den Schutzwall der Unwissenheit zu brechen. Die innerste Mauer ist die Mauer des Ichs. Das Ich oder das Ich–Bewusstsein ist sehr subtil. Es ist die Reflektion des *ātman*, und es ist feingliedriger als Sinne, Geist und Intellekt. Die meisten Menschen können an nichts denken, was darüber hinaus geht. Die gesamte Vedanta–Philosophie beruht aber auf der Realität, die jenseits des Ichs liegt und die göttlich und unsterblich ist. Das Ich unterliegt der Veränderung, aber das göttliche Selbst, der *ātman*,

liegt jenseits der Veränderung und des Wandels. Die Veränderungen des physischen Körpers, der Sinneskräfte und des Geistes haben keinen Einfluss auf das, was jenseits des Ichs liegt.

Was ist dieses unveränderliche Prinzip, das man den *ātman* nennt? Er ist gleichzeitig unpersönlich und persönlich. Er hat keine bestimmte Form, aber er kann gleichwohl jede Form annehmen, um die Wünsche und Gebete der Suchenden zu erfüllen. Der Brahman ist die Seele des Universums. So wie unsere Seele unpersönlich und persönlich ist, so hat in uns der *ātman* keine bestimmte Form. Ähnlich wie Gott, der als Seele des Universums keine bestimmte Gestalt hat, aber verschiedene Gestalten annehmen kann. Seine grobe Form ist das physische Universum. Er sieht durch alle Augen; Er hört durch alle Ohren. Er fühlt durch alle Herzen; Er denkt durch allen Geist. Er durchdringt den gesamten Kosmos. Der Brahman ist die Seele des Universums; Er ist die Seele unserer Seelen. Wer diese Vorstellung des *ātman* versteht, weiß, wie der Brahman in uns wohnt. Jenseits des Ichs ist *ātman*, der Reiter in dem Gespann unseres Körpers. Er ist wie ein Zeuge und erleidet keine Veränderung, gleich ob im Groben oder Feinen, physisch oder mental. Er steht über dem Tod, wobei alle anderen Dinge dem Tod unterliegen. Die Vorstellung vom Tod ist so beängstigend für den Unwissenden, weil er glaubt, dass der Tod ein Zustand ist, in dem alles vernichtet wird. Sie wissen nicht, dass der *ātman* unsterblich ist, und sie fürchten sich wegen ihrer Unwissenheit vor dem Tod.

Der große Entwurf des Yoga in der Kāṭha Upaniṣad geht tiefer als jede andere Philosophie. In keinem anderen System wird das Geheimnis vom Tod und dem Leben danach so ausführlich diskutiert. Diejenigen, die keinen Glauben an eine Existenz nach dem Tod haben, können kein richtiges Verständnis des Vedanta, der Philosophie der Upaniṣaden, haben. Skepsis erwächst aus der Unwissenheit; Wissen verdrängt Zweifel, so wie Licht die Dunkelheit vertreibt. Das Licht des Wissens entfernt den Schleier der Unwissenheit. Solange wir in der Finsternis der Unwissenheit umher tasten, können wir nichts von dem wahren Selbst wissen. Der *ātman* ist das wahre unsterbliche Selbst, der *puruṣa*. Das Ich ist das Bild oder die Reflektion des *ātman*. Um dies zu verstehen, sollte der Suchende die Hilfe der Metaphysik suchen und die fehlerhaften theologischen Theorien, Dogmen und Doktrinen beiseite wischen.

Von Beginn an muss der Schüler des Vedanta einen spirituellen Zugang zum Thema haben. Er ist dabei nicht ausschließlich von den ge-

danklichen Fähigkeiten abhängig, da alles innerhalb der Reichweite des Geistes und des Intellektes dem Wandel unterliegt und deshalb nicht das Höchste sein kann. Eine Vorstellung von Gott, die innerhalb des Raumes des Intellekts verbleibt, kann nicht das höchste Ziel der Anbetung sein. Falls Gott von Geist und Verstand erfasst werden kann, ist Er nicht länger der höchste Gott. Solch ein Gott ist die Schöpfung des menschlichen Geistes, ein persönlicher Gott. Nach der Vedanta–Philosophie ist Gott unermesslich. Er ist unendlich und die Quelle allen Verstehens. Der *ātman* ist die tiefste Essenz in unserem Selbst, Geist und Verstand haben keinen Zugang zu ihm. Wir können ihn nur erreichen, wenn wir jenseits der intellektuellen Vorstellungen und Vorschriften, Ideen und Gedanken gehen. Wir können ihn nicht durch intellektuelles Wissen entdecken, sondern durch das göttliche Licht. Der *ātman* durchdringt alles. Er lebt in allen lebendigen Wesen. Er bringt alles zum Leben, vom kleinsten Partikel bis zum großen Sonnensystem. Der Mensch ist der höchste Gipfel des Prozesses der Evolution; in ihm ist die Verkörperung des Göttlichen lebendiger und aktiver als in Pflanzen und Tieren. Der Mensch alleine ist ausgestattet, um die Wahrheit zu verstehen. Um das Wissen zu erreichen, dass Gott in uns allen wohnt und dass das Ich die Reflektion Gottes ist, müssen nicht–menschliche Wesen sich auf die menschliche Ebene entwickeln. Die menschliche Form ist das höchste Produkt auf der Ebene der Existenzen. Es ist sogar höher als die Ebene der Götter und der Engel, die sich wünschen, als Menschen geboren zu werden, weil sie den *ātman* nicht erlangen können, ohne einen menschlichen Körper anzunehmen. Die Menschen können durch ihre Gedanken und Taten zu *devas* oder göttlichen Wesen werden. Sie alleine sind imstande, die höchste Wahrheit oder das Absolute zu erfahren, welches jenseits der Gedanken liegt. (Die Ebene der *devas* ist nur ein Reich der Gedanken. *Devas* haben Gedankenkörper, aber keine physische Form.) Deshalb sollten wir Menschen den besten Nutzen aus diesen einzigartigen Möglichkeiten ziehen, die wir zur Verfügung haben.

7

Das unsterbliche Glück

Wir haben nun gesehen, wie der junge Suchende Nachiketa nicht im geringsten dazu bereit war, von seinem dritten Wunsch abzuweichen und wie der König des Todes sehr von seinem Eifer und seiner Aufrichtigkeit gerührt war und ihm das wahre Wissen lehrte. Nachiketa fragte den König des Todes: „O Herr, wenn du so zufrieden mit mir bist, lass mich doch bitte wissen, was jenseits der Tugend und des Bösen liegt. Was ist das, was jenseits der Zeit, vergangener, heutiger und zukünftiger, ist?“ Der König des Todes antwortete: „Wir alle habe einige Vorstellungen vom Tugendhaften und vom Bösen, aber nur wenige kennen das Essentielle, das jenseits der Grenzen der Tugend und des Lasters liegt. Die Weisen aller Zeiten und Orte haben versucht, das zu finden, was jenseits aller Gegensätze von Hitze und Kälte, Vergnügen und Schmerz, Tugend und Laster liegt. Die absolute Realität ist jenseits unserer Vorstellungen, Wünsche und Handlungen.“

Das Absolute ist jenseits aller Phänomene und jenseits der Existenz. Alles, was wir wahrnehmen mit unseren Sinnen, ist ein Ausdruck relativer Existenz, d.h. einer Existenz, die relativ zu einer anderen ist. Wir können es abhängige Existenz nennen. Wenn wir irgendeine Begebenheit unseres Lebens untersuchen, werden wir finden, dass sie mit etwas anderem in Verbindung steht, das nicht vollkommen unabhängig ist und das selbst wiederum von anderen Dingen außer sich selbst abhängt.

Etwa ist die Wahrnehmung von Vergnügen abhängig von der Wahrnehmung von Schmerz. Wenn man nicht Schmerz erlitten hat, wie kann man die Freude des Vergnügens genießen? Leiden ist die Voraussetzung für Gefühle des Vergnügens. Genuss beruht einzig auf Vergleich. So ist es auch mit Wissen. Es hängt alles von Vergleichen ab. Wäre keine Dunkelheit gewesen, gäbe es kein Licht. Nach dem Vedanta heißt diese duale Existenz *vyavaharika satta*, d.h. „das, was vom anderen abhängt.“ Im Reich der Dualität können wir nicht das Absolute finden, das ewig währt und unveränderlich ist. Die relative Existenz unterliegt dem Wan-

del und erstreckt sich, soweit es Zeit und Raum gibt; das Absolute hingegen liegt jenseits des Wandels der Relativität.

Was sind Zeit und Raum? Die Zeit ist das Intervall, das zwischen zwei Gedanken liegt. Ein Gedanke steigt in unserem Geist auf und wird von anderen gefolgt, und diese Abfolge zwischen zwei Gedanken nennen wir Zeit. Raum bedeutet Koexistenz. Angenommen, wir sind uns 'A' bewusst und denken zur gleichen Zeit an etwas anderes, 'B', und behalten diese zwei Dinge in unserem Geist. Das, was sie trennt, nennen wir Raum. Als Folge hängen sowohl Zeit als auch Raum von der Existenz mentaler Bedingungen ab. So betrachtet finden wir, dass in der physischen Welt alles innerhalb von Raum und Zeit ist. Jemand, der über sie hinaus gehen kann, erhebt sich über den mentalen Zustand. Solange es Zeit gibt, solange gibt es Raum, aber nachdem wir den Bereich von Zeit und Raum durchquert haben, erreichen wir die absolute und unbedingte Realität, die ohne Anfang und Ende ist. Alle physischen Körper hingegen – wie Sonne, Mond, Erde und alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen – hat einen Anfang und folglich auch ein Ende.

Einstein hat mit seiner Relativitätstheorie bewiesen, dass alles in diesem materiellen Universum, vom kleinsten Körnchen Staub bis zu den mächtigsten Sternen, sich im Raum mit unglaublicher Geschwindigkeit bewegt, und folglich Raum und Zeit relativ sind. Es kann kein absolutes Maß des sich ausbreitenden Raumes geben. Er hat gezeigt, dass nicht nur die Form und Größe des Universums relativ sind, sondern auch unser Konzept der Zeit, da es von der Geschwindigkeit des Beobachters im Raum abhängt. Was wir 'Zeit' nennen, ist nur ein vorläufiges Maß; die wahre Zeit ist eins und unteilbar. Das Konzept der endlosen Dauer ist wie unsere Vorstellung von aufeinander folgender Zeiteinheiten: Stunden und Minuten sind Einheiten, die nur um der Bequemlichkeit willen übernommen wurden. In der absoluten Zeit gibt es keine Vergangenheit, keine Zukunft – alles ist in der Gegenwart. Es kann keine Trennlinie in der Zeit geben, die den Moment definiert, wo die Vergangenheit endet und die Zukunft beginnt. Patañjali definiert Zeit als die Abfolge von Momenten; jeder Moment ist im Fluss. Aber für einen Geist, der die Allgegenwart erkannt hat, gibt es keine solche Abfolge. Alles ist für diesen Geist zur Gegenwart geworden; für ihn besteht alleine die Gegenwart, und die Zukunft und die Vergangenheit sind verloren. Zeit und Raum sind untrennbar verbunden mit Materie, deren Summe

die physische Welt unseres vierdimensionalen Raum–Zeit–Kontinuums ist. Das Absolute ist die einzige Realität hinter Zeit und Raum.

Nachiketa fragte nach der Realität, die jenseits von Zeit und Raum liegt, die weder Vergangenheit noch Zukunft hat. Der König des Todes antwortete, dass es eine absolute Realität gebe, die der Hintergrund des physischen Universums sei und von den Schriften als das höchste Ziel des Lebens beschrieben wird. Diese Realität ist unveränderlich, ohne Beginn, ohne Ende und durchdringt alles. Die verschiedenen Religionen haben ihr unterschiedliche Namen und Formen gegeben, aber sie alle weisen auf die absolute Realität des Universums hin, die allmächtig und allwissend ist. Diese Attribute werden dem einen unendlichen Sein zugesprochen, das die Realität unseres Universums darstellt.

Die Veden und alle heiligen Schriften der Welt streben dem gleichen Ziel zu. Sie alle beschreiben das Streben des Menschen nach dieser Realität. Sie sprechen von seinem spirituellen Streben und den Methoden, mit denen das höchste Ziel verwirklicht werden kann. Aber die bloße Lektüre der Schriften wird nicht helfen. Der Suchende wird die Lehren in seinem Leben praktizieren müssen. Die Schriften zu lesen und die Mantras mechanisch zu wiederholen, wird keinen Erfolg bringen, bis man ihren wahren Geist versteht und sich nach der Verwirklichung mit dem gesamten Herzen und Verstand sehnt. Es ist dieser Impuls, der den Suchenden dazu bringt, ein Leben der Tugendhaftigkeit, Abstinenz und Aufrichtigkeit zu leben. Alle Strafen, Entsagungen und Härten, die er sich auferlegt, sind dazu gedacht, ihm bei der Erkenntnis der grundlegenden Wahrheit zu helfen, die die Basis unserer physischen Existenz bildet.

Die verschiedenen Religionen haben dieser absoluten Realität unterschiedliche Namen gegeben. „Ewige Welt“ ist einer dieser Bezeichnungen, und dieser besondere Name wird wiederholt in den Upaniṣaden benutzt. Dieses Wort ist die Grundlage all unserer heiligen Schriften. Alle anderen Wörter sind von ihm abgeleitet, und dieses ewige Wort wird in den Upaniṣaden mit AUM (oder OM) beschrieben. Dieses einzigartige Wort AUM, die Kombination dreier Buchstaben, ist der ewige Name der absoluten Realität. Der Suchende, der AUM wiederholt und dessen Bedeutung nachsinnt, versteht die absolute Wahrheit. Alle physischen Erscheinungen sind gegründet auf der Basis dieses ewigen Namens, AUM. Alle Wünsche rühren aus dieser unendlichen Quelle her, der absoluten Realität, und die Erfüllung all dieser Wünsche hängt von

dem Wissen der absoluten Realität ab. Man mag die Befriedigung der eigenen Wünsche durch das Verfolgen weltlicher Vergnügen suchen, aber die Befriedigung daraus wird vergänglich und flüchtig sein. Die Sehnsüchte des Fleisches steigen immer wieder auf und binden den menschlichen Geist und machen uns so unglücklich. Aber wenn man das Wissen der ewigen Wahrheit erlangt hat, werden die eigenen Wünsche im Verhältnis zum Fortschritt beim Erreichen des Zieles verwirklicht. Die Anbetung der Wahrheit offenbart die höchste Form der Wahrheit und der Freude. Selbst ein gewöhnlicher Mensch kann verstehen, dass die Annehmlichkeiten, die er genießt, nicht das gleiche sind wie echter Friede und Glück. Vergnügen ist nicht dasselbe wie Glück. Solange der Geist von den Sorgen und Nöten dieser Welt besetzt ist, solange kann man nicht die höchste Freude genießen – die göttliche Freude. Wo absoluter Frieden ist, gibt es den Ausdruck wahren Glücks und göttlicher Weisheit. Dies ist ein schwer zu erlangender Zustand, aber wenn man einmal davon gekostet hat, kann man ihn nicht vergessen. All die Sehnsüchte des Suchenden werden letztlich erfüllt, und die daraus resultierende Befriedigung währet ewig.

Die einzige Grundlage des Universums ist die absolute Realität. Wenn man dieses absolute Fundament des Universums erkannt hat, ist man erhaben im Körper der ewigen Wahrheit und wird erleuchtet. Ein Funke dieser Realität, der in das Reich der Zeit, des Raums und der Gesetze der physischen Natur fällt, erscheint als das Ich, der Denker, der Tätige. Die wahre Natur des Ichs ist eins mit der absoluten Realität, und wenn wir unsere wahre Natur verstehen, werden wir die absolute Wahrheit des Universums erkennen.

8

Wie man das wahre Selbst verwirklicht

Wie können wir unser wahres Selbst verwirklichen? Zunächst müssen wir wissen, wer wir und was wir in Wirklichkeit sind, warum wir auf diese Erde gekommen sind, wohin wir gehen und was wir durch unsere Gedanken und Taten erreichen werden. Ein Mensch, der sich diese Fragen wiederholt stellt und versucht, sie auf befriedigende Weise zu beantworten, wird den Wert des Lebens mit all seinen Strömungen und Unterströmungen verstehen.

Eine große Seele kann nicht zufrieden bleiben, ohne Fragen über das Selbst und die höhere Realität zu beantworten. Aber der gewöhnliche Mensch hat keine Zeit für diese Dinge. Er verfolgt das Phänomen eitler Hoffnungen und sehnt sich nach den materiellen Dingen, nur um am Ende enttäuscht zu werden. Er täuscht sich im Glauben, dass er die substantielle Wahrheit sucht, da er doch die ganze Zeit nur Schatten nachjagt. Alle Menschen werden vorwärts getrieben von einer Sehnsucht nach Glück, aber sie wissen nicht, wo sie es finden sollen. Ja, es ist nur der Weise, der das absolute Glück erlangen kann. Der Weise hat erkannt, dass das ewige Selbst das Symbol des Glücks ist. Es sind solche weisen Menschen, die die Wahrheit verstanden haben und in ewiger Freude leben und jeden Moment ihres Lebens genießen – nur sie können andere sicher den rechten Weg entlang führen.

Nachdem sie sich des physischen Gewandes entledigt hat, geht die erleuchtete Seele zum Ort der unendlichen Weisheit, Liebe und Freude und genießt einen Zustand ewigen Glücks. Die wahre Natur des *ātman* wird denen offenbart, die aufrichtig nach ihm streben und dafür arbeiten. Solange man falsche Vorstellungen vom *ātman* hat, kann man kein dauerhaftes Glück erlangen. Im allgemeinen haben wir alle vage Vorstellungen über uns selbst, die aber keine Bedeutsamkeit in Hinblick auf unser wahres Selbst haben. Wir haben vage Vorstellungen über unseren

Körper, durch den sich die Seele ausdrückt. Nun ist das, was Leben spendet und uns belebt, unser wahres Selbst. Der Körper ist nur eine Verbindung toter Materie. Der *ātman* (das wahre Selbst) ist im Körper und ist zugleich außerhalb des Körpers und von ihm verschieden. Der Körper verendet und verwest, aber die Seele ist über diesen Verfall erhaben. Der Körper mag sich Wandlungen unterziehen durch den Prozess des Todes und der Geburt, aber der *ātman* bleibt unberührt. Das physische Selbst mag leiden, aber das wahre Selbst steht über allen Tumulten und Veränderungen. Diejenigen, die sich mit falschen Vorstellungen über die Natur des *ātman* täuschen, leiden im Leben, weil sie sich mit den vergänglichen physischen Formen und dem Körperbewusstsein identifizieren.

Aber die weisen Seher verfolgen ihre Gedanken in eine andere Richtung. Auf ihrer Suche nach Wahrheit erkennen sie, dass das wahre Selbst ungeboren, unvergänglich und unsterblich ist, während alle Dinge der Welt vergänglich sind. Der *ātman*, der die ewige Quelle aller Intelligenz und Weisheit ist, besteht für ewig unberührt von äußerem Wandel. In dieser Phantasmagorie wechselnder Formen gibt es nur eines, das unverändert bleibt, und das ist das wahre Selbst. Wenn wir unseren Körper betrachten, sehen wir, dass er die ganze Zeit unseres Lebens durch eine Reihe von Veränderungen gegangen ist, und so altern wir. Am Ende wird dieser alte Körper sterben. So löst sich der Körper auf und taucht in den Prozess der ewigen Wiederkehr ein. Wir sind wie ein Strudel. Die externe Materie kommt herein, und die externe Materie geht hinaus. Es ist ein fortwährendes Einströmen und Ausströmen materieller Partikel. Während wir besonderes Augenmerk auf unser physisches Selbst legen, vergessen wir, dass es nichts als ein Strudel ist. Derjenige, der dies nicht vergisst, bleibt aber distanziert von ihm. Aus Unwissenheit mögen wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf unser physisches Selbst konzentrieren, aber wenn wir Wissen des Unterscheidungsvermögens erlangt haben, wissen wir, dass der *ātman* die einzige Realität ist, unsterblich und ewig. Wenn das Auge der Weisheit langsam gegenüber der Wahrheit geöffnet wird, erkennen wir, dass der *ātman* für immer existiert und unsere fortwährende Heimat ist.

Das Universum ist ewig und deshalb sind seine Gesetze ewig. Das höchste Gesetz, die einzige Wahrheit, die den Hintergrund aller Erscheinungen bildet, ist ewig. Unser wahres Selbst ist ebenfalls ewig; es unterliegt nicht der Geburt und dem Tod. Selbst nach dem Verfall des Kör-

pers werden wir weiter existieren. Nichts kann das wahre Selbst zerstören, da es außerhalb der Reichweite der Kräfte liegt, die Geburt, Wachstum und Verfall verursachen. Nehmen Sie zum Beispiel ein Stück Holz und verbrennen Sie es, dann werden, auch nachdem die Form zerstört ist, die Teile der Materie, die das Stück Holz bildeten, vorhanden sein und für immer existieren. Sie werden niemals zerstört. Nur die Bezeichnung des Holzes und seine Form ändern sich, aber ihre Realität bleibt unverändert. So ist es auch mit dem Körper. Dessen Realität bleibt unverändert, selbst nach dem Tod und der Zerstörung des Körpers. Deshalb erzählte der König des Todes Nachiketa, dass die Seele weiter lebt, wenn der Körper gestorben und zerstört ist. Es gibt spirituelle Bewusstseinsebenen, in denen wir verbleiben ohne die Hilfe des physischen Körpers oder Phänomenen der äußeren Welt. Sie können von den Sinnesorganen nicht erkannt werden und sind nur der spirituellen Intuition zugänglich.

Wenn der Schlagende denkt, er schlägt, oder der Geschlagene glaubt, dass er geschlagen wurde, irrt er über die wahre Natur der Seele. Das wahre Selbst kann weder geschlagen werden noch schlagen. Der *ātman* ist nicht zerstörbar. Feuer kann ihn nicht verbrennen, Wasser nicht befeuchten, Luft nicht trocknen, Waffen können ihn nicht durchdringen. Der Körper mag nach dem Tod verbrennen, aber die Seele existiert für immer. Dies ist eine der fundamentalen Botschaften des Textes der Kāṭha Upaniṣad. Nach dem Tod verbleiben die unverwirklichten Seelen im Reich der Dahingegangenen für einen ungewissen Zeitraum. Sie werden nicht befreit, weil sie nicht die echte Natur ihres wahren Selbst auf dieser Erde verwirklichen konnten, und auch weil sie durch den gewöhnlichen Prozess des Sterbens gegangen sind. Dieser Prozess des Sterbens reinigt nicht, sondern ändert nur den Zustand. Dieser Wandel mag schmerzhaft und voller Sorgen sein. Aber der Tod wird niemals schmerzhaft sein, wenn man sich von den körperlichen Sinnen befreit und das Wissen des *ātman* erlangt, der von körperlichen Änderungen unberührt bleibt.

Zur Zeit des Todes wirft die Seele ihr äußeres Gewand, den Körper, ab, wie wir unsere verschmutzten Kleider abwerfen und neue anlegen. Nachdem sie ihre Wünsche in der Erscheinung des Körpers erfüllt hat, wirft sie ihn fort und nimmt eine neue Form an. Abhängig von unseren Begehren und Haltungen werden wir auf einer höheren oder niederen Ebene geboren. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir vermittels unserer

Gedanken und Taten die Schöpfer unseres zukünftigen Schicksals sind. Es ist unsinnig zu glauben, dass Gott die Bösen bestrafen wird und die Tugendhaften belohnt. Es sind unsere Gedanken und Taten, die uns entweder bestrafen oder belohnen. Dies ist eine Wahrheit, die im Zentrum der Vedanta Lebensphilosophie steht.

Das wahre Selbst, auch wenn es in verschiedenen Körpern und unter verschiedenen Namen erscheinen mag, ist selbst ohne Form und ohne Namen. Es ist kleiner als das Kleinste und größer als das Größte. Es liegt in uns, und es umfasst das gesamte Universum. Es ist der innerste Bewohner des Königreichs unseres Herzens. Man kann es durch den Glanz des *ātman* verwirklichen, wenn der Geist unter vollkommener Kontrolle gebracht und von allen weltlichen Versuchungen frei ist. Wenn Herz und Geist nach der Verwirklichung der wahren Natur des inneren *ātman* vollends gereinigt sind, sind wir frei von allen Sorgen. Unglück, Schmerz und Leid verschwinden für immer. Jeder, der sein Selbst verwirklichen kann, wird in diesem Moment frei von allem Schmerz und allem Leid. Ein Mensch ist ein Kind ewigen Glücks, und das Kind erbt alle Qualitäten, die der Vater besitzt. Das Kind benötigt nur Wachstum, Entwicklung und Entfaltung. Wache aus dem Schlaf der Unwissenheit auf und erkenne deine eigene herrliche Natur. Fühle die Ewigkeit und sei frei von Sorge und Todesfurcht. Wisse und erkenne, dass du ein Kind des ewigen Glücks bist. Fühle es und sei dir dessen stets bewusst. Man sollte zuerst sein eigenes Selbst verwirklichen, der Rest geschieht daraufhin von ganz alleine. Die Todesfurcht ist wie ein Zeitmesser, der dich daran erinnert, deine Freude auf dieser Erde zu vollenden. Der Tod ist niemals schmerzhaft. Er ist ein Wandel, in dem die wahre Natur des Menschen nicht verändert wird; der Tod ändert nur das äußere Gewand der Seele.

Man mag weltliche Freuden erlangen, aber sie werden einem kein Glück bringen. Materielle Dinge könne nicht die Natur des Menschen offenbaren, und deshalb entsagt der Weise der Welt und wird frei von allen weltlichen Bindungen. Wenn Sie vollständig erkannt haben, dass Ihnen diese weltlichen Dingen kein Glück bringen und Sie nicht von der Todesfurcht befreien, wird die Entsagung zu einem Glückserlebnis für Sie. Es sind die Unwissenden und die sich selbst Täuschenden, die Wert auf momentane weltliche Freuden legen. Diejenigen, die sich von allen Reizen und Versuchungen der Sinnesobjekte verlocken lassen, täuschen sich einfach selbst. Sie sind verantwortlich für ihre Dummheiten und

deshalb leiden sie. Alles Leid und aller Schmerz entstammen der Unwissenheit, wohingegen Glück aus dem Wissen herrührt. Es ist das Wissen, das das höchste Glück bringt.

Man würde lieber zehntausendfach sterben, als schamvoll im Zustand der Unwissenheit zu leben. Aber wenn man das Wissen erlangt, das einen über diese irdische Ebene hinausheben kann, dann sollte man sich als glücklich erachten. Derjenige, der dieses höchste Ziel des Lebens erreicht hat, hat den Zweck der irdischen Existenz erfüllt. Man mag Gott anbeten und verehren, aber alle Gebete und Verehrungen werden unnütz sein, wenn man nicht durch Erfahrung lernt, dass die Welt, in der wir leben, nicht uns gehört, sondern Gott und dass man selbst bloß ein Instrument in der Hand des mächtigen Selbst ist. Nur sehr wenige kennen die Technik und die Kunst des Lebens in dieser Welt. Derjenige, der in dieser Welt lebt im Wissen, dass er hierher gelangt ist, um sein Selbst zu verwirklichen, und dass die Welt und ihre Erscheinungen Mittel zum Erreichen dieses Zweckes sind, ist befreit von allen Sorgen und Todesängsten. Derjenige, der die Befreiung wirklich möchte, sollte ernsthaft in diesem Leben streben und sich selbst befreien. Er sollte nicht warten, bis er ins Grab gelegt wird, sein Körper vergeht und seine Knochen zu Staub zerfallen.

Alle individuellen und voneinander verschiedenen Lebewesen werden fortwährend durch diese eine Energie genährt, welche die Grundlage aller weltlichen Phänomene ist. Diese Realität ist ewig, ohne Beginn und ohne Ende. Wenn wir fähig sind zu verstehen, dass das Ewige, das Endlose und Unveränderliche der Quell all unseren Verstandes ist, werden wir die grundlegende Einheit in der Vielfalt wahrnehmen. Das einzelne Ich ist nur eine Erscheinungsform der ewigen Bewusstseinsenergie im Rahmen der physischen Existenz.

Es gibt drei Bedingungen der physischen Existenz: Zeit, Raum und Ursache. Im Sanskrit werden sie die drei verschiedenen Aspekte der *māyā* genannt. Derjenige, der sich über diese drei Bedingungen erheben kann, wird den ewigen unvergänglichen *ātman* entdecken. Aber dies ist eben aufgrund unserer (körperlichen) Existenz sehr schwierig. Diese Welt umfasst die Einschränkungen des Raumes, der Zeit und des Gesetzes der Ursache. Alles, was in der Zeit existiert, kann nicht statisch bleiben und unterliegt deshalb dem Entwicklungsprozess von Wachstum, Verfall und Tod.

Leben und Tod sind nur verschieden Namen für dieselbe Tatsache – zwei Seiten einer Medaille. Letztlich sind Verstand und Verwirrung das gleiche. Der Tod und die Geburt sind der einen (höheren) Realität untergeordnet. Solange das Gute und das Böse im Geist einer Person existieren, kann sie nicht das Reich des Todes überwinden, aber wenn sie sich von Gut und Böse befreit, kann sie das Glück finden. Ein Mensch ist unsterblich in seiner wahren Natur. Er ist unendlich, ohne Anfang und ohne Ende: die sich immer bewegende Welle in einem unendlichen Ozean der Freude des göttlichen Glücks.

Eine feste Mauer schließt den Menschen solange im Egoismus ein, bis er die vom Bösen gefertigte Welt aufgibt. Bis dahin wird er niemals in das Königreich des Himmels eintreten können; niemand hat dies jemals getan, und niemand wird dies jemals tun. Der Mensch, der sich gründlich gereinigt hat, wird an einem Tag vollbringen, was für tausende Andere nicht in hundert oder tausend Jahren möglich sein wird. Aus der Reinheit kommt das Glück. Der Mensch ist sicherlich nichts als sein eigener Mittelpunkt, aber er kann nur seine Reflektionen und niemals das Wahre sehen. Reinheit, Aufrichtigkeit, Glaube, Ehrlichkeit und stete Meditation führen die Suchenden zur höchsten Realität, zu der der Tod keinen Zugang findet.

Unsere physischen Körper unterliegen der Geburt, dem Wachstum, dem Verfall und dem Tod wie alle anderen materiellen Dinge. Die Geburt ist vom Tod gefolgt. Dies ist das unausweichliche Gesetz der physischen Welt. Wir können das physische Selbst nicht für immer behalten; eines Tages muss es vergehen. Wir entwickeln uns ständig von einem Zustand der Veränderung zu einem anderen. Physisch sind wir niemals die gleichen Wesen. Unser Körper und Geist wandeln sich stets. In diesem Reich des Wandels können wir nichts Unsterbliches finden, da alles, das der Geburt und dem Wachstum unterliegt, nicht unsterblich sein kann. Dies ist das unumstößliche Naturgesetz. Deshalb findet man Unsterblichkeit nur jenseits der Ebenen von Zeit, Raum und Ursache.

In ihren Untersuchungen können materialistische Denker nichts finden, das unveränderlich und unvergänglich ist. Deshalb halten sie das Diktum: „Iss, trinke und sei glücklich" als einziges Ziel im Leben hoch und erklären, dass es so etwas wie eine unveränderliche Existenz nicht gäbe. Sie verkünden kühn, dass das Leben in dieser Welt das glücklichste sei, das man sich vorstellen könne. Da alle Dinge dieser Welt veränderlich sind, glauben sie, dass es nichts darüber hinaus geben könne, nichts, das ewig und unsterblich wäre. So zu leben und zu

nichts, das ewig und unsterblich wäre. So zu leben und zu denken ist vollends auf die Umstände der Zeit, des Raumes und der Ursachen beschränkt. Derjenige, der nach dieser oberflächlichen Theorie der Agnostiker und Atheisten lebt, kann nicht erwarten, von Leid und Sorge in dieser oder in der jenseitigen Welt befreit zu werden.

Der König des Todes sagt, dass das Ich etwas Unveränderliches ist. Das Ich ist eine Reflektion des *ātman*, der unsterblich, unveränderlich und schwer zu verstehen ist, weil er als tiefes Geheimnis versteckt in der Brust des Menschen wohnt. Um den *ātman* zu erkennen, müssen wir einen scharfen Verstand, ein reines Herz und ein scharfes Unterscheidungsvermögen besitzen. Das Ziel aller Wahrheitssuchenden ist es, das höchste Ziel zu erreichen. Der wahrhaft Suchende ist mit der Relativität der sich ändernden Welt nicht zufrieden.

9

Die Quelle des Bewusstseins

Die Suche nach Wahrheit kennzeichnet den Beginn von Religion. Alle Religionen führen ihre Gläubigen zur Wahrheit. Wenn sie es auch mit verschiedenen Namen und Formen ausdrücken, so ist ihr vorrangiges Ziel, den unveränderlichen Brahman zu erlangen, der des Menschen höchstes Schicksal und Ziel ist.

Vedanta ist eine Philosophie, aber zugleich auch eine lebendige Religion, eine Religion der Menschheit. Sie behandelt die letzten Fragen des menschlichen Lebens und gibt eine befriedigende Antwort und ermöglicht so dem menschlichen Geist, Glück, Weisheit und Zufriedenheit zu erreichen (*sat–chit–ānanda*). Jeder, der Aufrichtigkeit und Herzensreinheit übt, kann diese Wahrheit entdecken. Die höchste Abstraktion, in der alle Dinge harmonieren, ist das eine Absolute, das alles durchdringt. In der Religion gibt es Symbole und Formen, eine Mythologie und schließlich eine Philosophie. Die beiden ersten erfüllen einen vorübergehenden Zweck. Die Philosophie ist die grundlegende Basis von allem, und alles andere sind nur Hilfen im Bemühen, das höchste Ziel zu erreichen. Bücher können Gott nicht lehren, aber sie können dem Suchenden helfen, sich der Unwissenheit bewusst zu werden. Es kommt ein Punkt, an dem der Suchende das Gelernte vergessen und darüber hinaus gehen muss.

Wenn man in Einsamkeit sein eigenes Selbst nahe betrachtet, wird man langsam des Bewusstseins bewusst, das die eigene Existenz ist. Dieses Bewusstsein besteht von der Kindheit in die Jugend, von der Jugend in die Reife, von der Reife ins Alter. Man bleibt im Kern dieselbe Person, und die eigene Identität bleibt die gleiche. Diese Gleichheit ist jedoch nicht materiell verwurzelt, da die Materie sich stets ändert. Sie ist ebenfalls nicht in der Energie enthalten, da auch Energie sich wandelt. Das göttliche Bewusstsein ändert sich jedoch nicht, wenngleich natürlich der Zustand des Bewusstseins sich verschiedenen Veränderungen unterzieht.

Die Quelle des Bewusstseins ist stets die gleiche, unveränderlich und unsterblich. Es ist die Quelle all unseren Wissens. Es strahlt ein Licht aus, das einen stets spüren läßt, dass man existiert. In jedem Moment des Lebens ist man sich vollkommen seiner Existenz bewusst. Der *ātman* ist Zeuge aller Veränderungen dieser Welt. Wenn man etwa ruhig sitzt und seinen Geist betrachtet, findet man, dass plötzlich ein Gedanke aufsteigt. Er steigt auf und vergeht, aber ein anderer kommt und nimmt seinen Platz ein, spielt eine unterschiedliche Rolle und verschwindet dann ebenfalls. Jede Idee oder Wahrnehmung erscheint wie ein Bild, und man betrachtet es. So ist es mit allen Leidenschaften, mit Hass und Zorn. Sie verschwinden alle nacheinander. Aber man ist dennoch der gleiche Zeuge all dieser geistigen Veränderungen. Diese Wirklichkeit, der Zeuge, kann von keiner wissenschaftlichen Methode festgestellt werden, da wissenschaftliche Beobachtung und Versuche vollends auf Sinneswahrnehmung basieren. Auf der anderen Seite ist der Zeuge, der stets alle Veränderungen der äußeren und inneren Natur betrachtet, jenseits der Reichweite der Sinneswahrnehmung, des Geistes und seiner Objekte.

Wissenschaftliche Methoden und Vorstellungen können nicht die betrachtende Kraft erläutern, die in der innersten Kammer unseres Herzens ist. Zum Beispiel wird eine Kette durch ein Licht sichtbar, aber wenn man das Licht untersuchen will, hilft einem eine Kette nicht. In gleichem Maße werden uns Sinneswahrnehmungen nicht helfen, unser *ātman* zu untersuchen. Die Sinne können die Wahrheit nicht entdecken, da sich die Wahrheit durch sich selbst offenbart. Wenn ein Glied des Körpers betäubt ist und dieser Teil dann amputiert wird, wird man dessen Abwesenheit nicht spüren. Deshalb ist es das sich seiner selbst bewusste Ich, das alle Sinneswahrnehmungen realisiert.

Die Wissenschaft beschäftigt sich ausschließlich mit dem Reich der Sinneswahrnehmungen. Sie kann nicht das Geheimnis des Selbst erklären. Die Philosophie beginnt dort, wo die Naturwissenschaft endet. Die Philosophie ist tatsächlich eine systematischere und organisiertere Wissenschaft als die Naturwissenschaft. Die Naturwissenschaft ist das vereinzelte Wissen eines bestimmten Teils, wohingegen die Philosophie das integrierte Wissen des Ganzen ist. Sie akzeptiert alle Schlüsse der verschiedenen Richtungen der Naturwissenschaft, vereint sie organisch und erbringt eine Wahrheit, die jenseits des Auffassungsvermögens der Naturwissenschaft liegt. Deshalb können wir nicht viel Hilfe von dem Stu-

dium der Naturwissenschaft erwarten, wenn wir das unveränderliche Wesen in uns verstehen möchten. Man muss lernen, sich selbst zu studieren. Demjenigen, der herauszufinden sucht, wer und was er ist, dem wird das Studium der Philosophie das Wissen um den *ātman* offenbaren. Derjenige, der die unsterbliche Natur und die wahre Bedeutung der Unsterblichkeit versteht, erreicht das Reich der Unsterblichkeit. Nach dem sorgfältigen Studium der Philosophie des Lebens wird der Suchende entdecken, dass der *ātman* ohne Anfang und ohne Ende ist. Der Körper hat einen Anfang und ein Ende, aber nicht der *ātman*. Der *ātman* ist ohne Geburt und ohne Tod.

Da wir uns nicht unseren Anfang oder die Zeit, als wir nicht existierten, vorstellen können, können wir uns auch nicht die Zeit vorstellen, da wir aufhören zu existieren. Das Bewusstsein ist der innerste Kern unserer Existenz und ist ohne Ende. Es wurde nie geboren. Die Realität, die ohne Geburt und ohne Tod ist, liegt jenseits von Anfang und Ende. Jeder und alles auf dieser Welt, das der Geburt unterliegt, muss durch den Prozess des fortwährenden Wandels, muss verfallen und sterben. So wird also die Geburt gefolgt von Wachstum, Verfall und Tod. Unser *ātman* wurde nie geboren, wächst nicht, und unterliegt nicht Verfall oder Zerstörung. Die Perfektion ist Teil unseres bedeutendsten Kerns. Wenn wir sie nicht fühlen, verhindert dies unser Mangel an Einsicht in die Wahrheit unserer unsterblichen Natur. Derjenige, der weiß und erkennt, dass er göttlich ist, ein Teil des perfekten Absoluten, der weiß, dass er das Kind unsterblicher Freude ist. Natürlich dauert es lange und kostet viel Übung und Geduld, um die unbeschränkten Möglichkeiten unseres *ātman*s in unserem Leben zu verstehen. Die meisten von uns wiederholen mechanisch die große Wahrheit, dass wir die Kinder Gottes sind, ohne deren tiefere Bedeutung zu verstehen – aber wenn wir deren wahres Ausmaß verstehen, können wir perfekt werden.

Der König des Todes erklärte Nachiketa, dass der *ātman* im Kreis des menschlichen Lebens ohne Geburt und Tod und unteilbar ist. Es ist die Intelligenz und daher die Grundlage aller Intelligenz und allen Wissens. Man kann sich vorstellen, dass man Wissen durch externe Experimente und Beobachtungen gewinnt, aber kein Wissen kann aus etwas außerhalb von uns entstehen. Wissen kommt von innen. Die äußeren Phänomene können nur Vorschläge machen, und in der Antwort oder der Reaktion darauf beziehen wir das Wissen von innen. Mancher Geist reagiert jedoch aufgrund der Unwissenheit, in der er gefangen ist, nicht

auf angemessene Weise. Im Sanskrit heißt dies *tamasa*, was soviel wie Dummheit oder Stumpfsinn bedeutet. Es ist wie eine Staubschicht auf dem Spiegel der Intelligenz. Es hilft dem Suchenden, sein Ziel zu erreichen, wenn er diese Schicht entfernt. Ohne den Staub weg zu wischen, kann das Wissen über den *ātman* nicht erlangt werden.

Mit anderen Worten, das Wissen ist bereits in jedem von uns, aber es liegt an uns, sich den nötigen Mühen zu unterziehen, um es zu erkennen. Wenn diese Erkenntnis stattgefunden hat, sprudelt Wissen aus der inneren Quelle allen Wissens, der höchsten Intelligenz, die Zeugin aller unserer Taten ist. Es ist aus nichts entstanden, weil es selbst die göttliche Intelligenz ist. In dem Moment, da wir unser eigenes Sein entdecken, wird uns alles Wissen offenbart, und das Geheimnis von Tod und Leben ist gelöst. Die Wirklichkeit eines Menschen liegt nicht in dem, was er anderen gegenüber mitteilt, sondern in dem, was er keinem mitteilen kann. Deshalb sollte derjenige, der jemand anderen verstehen möchte, nicht dem zuhören, was dieser sagt, sondern vielmehr das beachten, was dieser nicht sagt. Die Hälfte dessen, was wir sagen, ist bedeutungslos. Die andere Hälfte in uns, die ohne äußeren Ausdruck bleibt, ist der entscheidende Teil, den wir studieren müssen. Das Wahre in uns ist still. In dem Moment, da wir bemerken, dass der *ātman* in uns wohnt, werden wir fähig sein, der Menschheit einen wirklichen Dienst zu erweisen. Wir alle sind Kinder unsterblichen Glücks.

Der Vedanta postuliert die Immanenz der unveränderlichen Realität inmitten des sich verändernden Universums. Es ist absurd zu glauben, dass wir sterben und leiden, wenn wir in Wahrheit frei von Tod und Leiden sind. Niemand kann uns unsterblich machen, wenn wir selbst nicht schon unsterblich sind.

Dieser Quell von Wissen und Intelligenz, durch den wir wissen, existieren und handeln, ist unser wahres Selbst. Wenn wir unser Selbst kennen, kennen wir unser gesamtes Universum, kennen wir Gott, und wir wissen, dass die Essenz Gottes das gleiche ist wie *ātman*. Die Erkenntnis von Gottes Existenz ist untrennbar von der Kenntnis unseres Selbst. Wenn Er nicht existiert, wie können wir dann existieren? Die Kenntnis unserer Existenz hängt davon ab, dass wir in einem Zustand des Bewusstseins sind. Das wahre Selbst kann nicht sterben. Es fährt fort zu existieren, selbst wenn das physische Selbst zerstört ist. Das physische Selbst ist das grobe Medium, das im *ātman* latent ist. Wenn der Körper zerstört ist, bleibt die subtile Substanz des Körpers bestehen.

Nichts ist zerstörbar. Die Form des Teufels kann zerstört werden, aber was zerstört wird, sind nur die Form und der Name. So sind der Name und die Form des Körpers der Zerstörung zugänglich, das wahre Selbst aber bleibt unverändert. Ein Mensch ist wie eine Welle im Meer des Glücks. Wenn der Wind weht, verschwindet die Welle, so als sei sie nie dagewesen; aber das Aufbäumen und Zusammenfallen im Ozean zerstört nicht ihre Existenz. So werden die Leben der Menschen von Tod hinweggefegt. Die Realität des Lebens ist das Leben selbst, dessen Beginn nicht in der Eizelle und dessen Ende nicht im Grab liegt. Das Leben ist eine kontinuierliche Existenz von Ewigkeit zu Ewigkeit. Der Tod ist ein Offenbarer, ein Führer und ein Fackelträger. Der Tod ist eine Gewohnheit des Körpers und nicht der Seele. Er rundet die Tragödien des Lebens ab. Unsere Hauptschwierigkeit besteht darin, dass wir über unsere Vergangenheit nachdenken und grübeln. Entweder sinnieren wir über die Vergangenheit oder wir stellen uns unsere Zukunft vor. So verlieren wir unsere Gegenwart, die die goldene Verbindung zwischen Vergangenheit und Zukunft ist. Vergangenheit und Zukunft berühren den Menschen nicht, der in der Gegenwart lebt. Die, die in der Gegenwart leben, sind frei von allen Bindungen an schnelllebige Veränderungen der Welt. Die, die wissen, dass alle Dinge dieser Welt sterblich sind und dem Wandel unterliegen, verstehen den Wert des wiederkehrenden Wandels dieser Welt.

Wenn wir während dieser wiederkehrenden Veränderungen und dem Tod unseres physischen Selbst nicht unseren großen *ātman* verwirklichen, verwirklichen wir nicht das Ziel unseres Lebens. Wir können nicht glücklich sein, wenn wir unser unsterbliches Selbst nicht verwirklichen, wenn wir uns nicht aus dem Zyklus des Todes und der Geburt befreien und uns so aller Unvollkommenheiten entledigen. „Wenn der Tötende glaubt, dass er tötet, und der Getötete glaubt, dass er getötet wird, dann wissen beide nicht, dass die Seele weder töten kann noch getötet werden kann." Die Bhagavad Gita erklärt es auf beeindruckende Weise. Diese Vorstellung ist einmalig und kann nirgends sonst gefunden werden. Die Unzerstörbarkeit des Selbst ist ein grundlegendes Thema in der Vedanta Philosophie. Die Schüler werden es einfacher finden, es zu verstehen und zu akzeptieren, wenn sie sich mit den hohen Zielen der Upaniṣaden beschäftigen.

10

Die vergängliche irdische Welt

Der unveränderliche *ātman* lebt in jedem Herz. Es ist die ewige Wahrheit. Ergründe dein Herz und du wirst ihn finden. Nachdem du ihn gefunden hast, wirst du die Realität nicht verlieren, weil du sie nicht verlieren kannst. Du wirst vielleicht das physische Selbst verlieren und mit ihm alle deine weltlichen Bindungen, aber du wirst erkennen, dass die Existenz wahr, göttlich und ewig ist. Derjenige, der sein *ātman* verwirklicht hat, kriecht nicht über diese Erde, sondern gleitet majestätisch über sie, sicher in der Erkenntnis, dass er der stolze Besitzer des unsterblichen Glücks ist. Auch wenn der Erwerb des Wissens um *ātman* schwierig ist, ist es doch das einzige Ziel. Dieses Ziel kann sicherlich erreicht werden, wenn man sich danach sehnt und sich mit großer Konzentration und Herzensreinheit auf die Suche begibt.

Auf der irdischen Ebene ist alles oberflächlich und vergänglich. Unsere Sinne täuschen uns so sehr, unser Geist ist so beschränkt und unser Intellekt so eng, dass wir an den Dingen der Welt kleben bleiben. Aber der Weise, dessen Vision die kleinmütigen Schmerzen und Vergnügen der Welt übersteigt, kann die Wahrheit in all ihrer Großartigkeit jenseits der Vergnügen und des Schmerzes dieser Welt erkennen. Der *ātman* manifestiert sich fortwährend durch den Körper, wenngleich er eigentlich unwandelbar ist. Derjenige, der um die Herrlichkeit des *ātman* weiß, findet sich bereits im Königreich des Glücks und der Unsterblichkeit wieder. Er genießt ewigen Frieden und Glück. Er hat sein *ātman* erkannt und ist unsterblich geworden.

Der König des Todes sagt: „Er (der *ātman*) ist jenseits der Worte." Diese ewige Wahrheit kann nicht allein durch das Studium der Schriften erlangt werden, obwohl alle heiligen Schriften verheißen, die höchste Wahrheit zu offenbaren. Sie sind bestenfalls nur ein Versuch, um die höchste Wahrheit zu beschreiben. Sie können Ausblicke geben, aber nicht die Realität in ihrer Gesamtheit erfassen. Man kann die Schriften jahrelang lesen, dies allein aber wird dem Suchenden nicht helfen, die

Wahrheit zu erkennen. Man mag eine Vorstellung bekommen und einige Dinge vergegenwärtigen, aber die Vergegenwärtigung ist nicht die Verwirklichung. Worte allein können nicht die Realität des *ātman* aufzeigen. Sie sind nur äußere Eindrücke unserer Gedanken, wenn wir nicht die absolute Realität erleben können. Wie können wir erwarten, dass Worte sie erreichen können? Wo die Gedanken enden, ist die absolute Realität. Gedanken bewegen sich immer auf der Ebene der Relativität. Gedanken beziehen sich auf unser Ich–Bewusstsein oder Ego. Wenn es keinen Denkenden gibt, gibt es keine Gedanken. Gedanken sind nichts als Produkte des Ego; die Dinge dieser Welt sind Gedanken des kosmischen Geistes. Sonne, Mond und Sterne etwa sind nicht von beschränktem Geiste, sondern die Gedanken des kosmischen Geistes. So sind alle Schriften dieser Welt nicht in der Lage, die wahre Natur der absoluten Wahrheit zu offenbaren. Wenn das Studium der Schriften alleine die Wahrheit offenbaren könnte, würden die, die sie studieren, sie schon längst erkannt haben.

Der wissenschaftliche Ansatz kann uns weit auf der Straße des Wissens führen, aber es gibt eine Grenze, über die er nicht hinaus geht. Jeder intellektuelle Versuch, das Reich der absoluten Wahrheit zu erklären, ist nur ein Wortspiel. Zugang zum *ātman* kann nicht durch den Intellekt, sondern nur durch ein gereinigtes Herz erlangt werden, das von intensivem Streben und einem konzentrierten Geist durchdrungen ist. Im Verlauf der kosmischen Evolution wurde der Menschheit ein Führer gegeben, den wir Verstand nennen. Wenn der Verstand zu dem innersten Selbst eines Menschen spricht, kennt er den wahren Wert seiner Wünsche und Gedanken; er kennt das Ziel des Lebens. Auf dem Weg der Verwirklichung ist der Verstand ein guter Begleiter, ein königlicher Führer und ein weiser Ratgeber. Der Verstand ist das Licht in der Finsternis, aber er ist hilflos ohne das Wissen – das Wissen des Selbst (*ātman*) und des Nicht–Selbst (*an–ātman*). Das Wissen des *ātman* und *an–ātman* ist die erste Stufe der Selbstverwirklichung. Sofern die Fähigkeit des Unterscheidungsvermögens nicht gestärkt wird, ist nichts möglich.

Wahrheit, Güte, Gerechtigkeit und Liebe sind von geringem Nutzen, wenn die Fähigkeit zur Unterscheidung fehlt; dies käme einem Soldaten gleich, der unbewaffnet ins Schlachtfeld zieht. Der Gelehrte, der sein Unterscheidungsvermögen nicht entwickelt hat und andere anführen will, ist wie ein Blinder, der Blinde führt. Das Licht der Unterscheidungskraft ist ein starker Führer im Leben eines Suchenden. Gott hat

diese wunderbare Fähigkeit den Menschen geschenkt, so dass wir in ihrem Licht nicht nur Gott verehren, sondern zugleich in uns unsere Schwächen und Stärken sehen. Gesegnet sind die, denen Gott die Kraft des Unterscheidungsvermögens gegeben hat. Die großen vedischen Seher haben gezeigt, dass alleine durch reines Bewusstsein das allumfassende Wissen möglich wird.

Die Menschen kämpfen und streben danach, Reichtum, Macht und Besitz anzusammeln. Dieses ist jedoch ohne Bedeutung für einen sterbenden Menschen, wenn das Vergessen beginnt. Wenn er stirbt, wird alles von ihm schwinden wie in einem Traum. Ein reicher Mann, der sein ganzes Leben lang Reichtümer hortet, trägt seine Leidenschaft für Gold auch nach seinem Tod mit sich. Obwohl er nicht dieselbe Substanz nach seinem Tod finden wird, wird dieses exzessive Verlangen weiter in ihm brennen, und er wird leiden, da er es nicht in eine materielle Form verwandeln kann. Denn wie kann jemand das Vergnügen eines Tanzes genießen, wenn es keinen Tanz gibt? Solch ein Zustand der Existenz ist nicht besonders vergnüglich. Es ist darum wichtig sich zu erinnern, dass ein solcher unangenehmer Zustand durch unser Verlangen entsteht. Unsere weltlichen Begierden verankern sich in den tiefsten Spalten unseres Geistes, und wir tragen ihre Last noch nach unserem Tod mit uns. Aber all die materiellen Objekte, alle körperlichen Formen unseres Verlangens, durch die wir uns belohnen, müssen in dieser Welt zurückbleiben.

Die meisten von uns denken nicht an die Realität und vergeuden so wertvolle Lebenszeit. Im allgemeinen leben wir in den Gedanken der Vergangenheit und der Zukunft. Wir missbrauchen unsere Gegenwart, indem wir durch die Wiederbelebung der toten Vergangenheit und durch die Vorstellung von einer ungewissen Zukunft dumm handeln. Wir sind nicht achtsam und weise in unserem Verhalten, da wir nicht wissen, dass das Leben nichts als Zeit ist. Diejenigen, die sich nicht jetzt auf die Gegebenheiten vorbereiten, die vielleicht in der Zukunft oder im Leben nach dem Tod eintreten, sind dumme Menschen, die ihr Grab mit den eigenen Händen schaufeln. Nur nach der Selbstverwirklichung kann man das Geheimnis des diesseitigen und des jenseitigen Lebens aufdecken. Nach der Verwirklichung erscheint unser hiesiges Universum wie ein Traum, und der Körper ist wie eine Gefängniszelle.

Der Weg des Wissens ist der Weg der göttlichen Liebe. Liebe, die sich nicht jeden Tag erneuert, wird zu einer bloßen Gewohnheit und verkommt zur Sklaverei. Wahre Liebe ist mehr als weltliche Liebe.

Wahre Liebe ist göttlich und Liebe zu Gott. Wenn der Suchende beginnt, den Höchsten zu lieben, beginnt sich die göttliche Liebe zu manifestieren. Die menschliche Liebe ist eine Reflektion der göttlichen Liebe und manifestiert sich durch die Sinnesebene. Die Unzulänglichkeiten der Sinnesebene verzerren die göttliche Liebe, und deshalb sind wir so verwirrt und werden unfähig, zwischen göttlicher Liebe und menschlicher Zuneigung oder Bindung zu unterscheiden. Wir verwechseln oft das eine mit dem anderen und laden uns so all das Leid und all die Sorgen der Welt auf.

Menschliche Liebe unterscheidet sich sehr stark von der Liebe zu Gott. Wenn menschliche Liebe und die Liebe zu Gott oder dem Göttlichen ein und das gleiche wären, gäbe es keinen Schmerz und Leid auf dieser Welt, weil jeder Mensch in sich ein gewisses Maß an Liebe für etwas trägt. Während menschliche Liebe schwindet und statisch wird, produziert göttliche Liebe ewige Freude. Da sich alle weltlichen Objekte verändern, wandelt sich auch unsere Liebe für sie. Wenn wir unseren Geist von den Objekten der Welt zurückziehen und alleinig auf Gott lenken, erkennen wir, was die höchste Form der Liebe ist. Wir können diese Liebe erlangen, wenn wir eine Sehnsucht nach ihr kultivieren. Tiefe Sehnsucht ist der Weg zur Gottesverwirklichung, da solche Sehnsucht nie unerfüllt bleibt.

Aber man kann die göttliche Liebe nicht erlangen, solange man nicht mit seinem Unterscheidungsvermögen erkannt hat, dass diese Welt aus sich stets verändernden Namen und Formen besteht. Derjenige, der die Natur der physischen Welt kennt, hat deren Gesetze verstanden; sobald diese gelernt worden sind, verlieren alle weltlichen Reize ihren Wert. Wie wertvoll weltliche Güter auch immer von einer materialistischen Warte sein mögen, sie werden bedeutungslos, wenn uns die Sehnsucht nach der höchsten Wahrheit belebt. Weltliche Dinge werden uns immer hinabziehen, es sei denn, wir besitzen die Kraft des Unterscheidungsvermögens, der Entsagung und der Nicht–Identifikation. Diejenigen, die der Welt entsagt haben, taten dies, weil sie erkannten, dass Verwandte, Freunde und Besitz Hindernisse auf dem Weg zu spiritueller Verwirklichung sind. Wenn die Entsagung eintritt, wenn der Entschluss felsenfest wird, verlieren alle unseren äußeren Bindungen ihre individuellen Eigenheiten und verschmelzen in unserer Identifikation mit Gott. In solch einem Geisteszustand taucht alles um uns herum in Göttlichkeit. Für denjenigen, der die Realität der Dinge im Lichte Gottes sieht,

verschwindet die materielle Welt mit all ihren Bindungen und Reizen. Das große Gespann des Lebens wird zu einem Traum.

Jedoch ist ein Traum genauso real wie der Wachzustand, es sei denn, wir wachen auf. Es ist schwierig, den Wachzustand zu erreichen, solange wir im Traum der Unwissenheit sind. Aber es kommt eine Zeit in jedem Leben, wenn derjenige fühlt, dass alles, was er bislang erlebt hat im Leben, entschwindet wie ein Traum und nur eine Wolke von Eindrücken hinterläßt. Diejenigen, die das Unglück arg heimgesucht hat, können die klare Unterscheidung zwischen dem Wachzustand und dem Traumzustand des Lebens besser verstehen. Die Hiebe des Schicksals dienen als Lehrer und Freude für diejenigen, die weise sind. Während die angenehmen Dinge des Lebens uns in unserem vergnüglichen Traum einlullen, weckt uns das Schicksal auf zur Wahrheit der Realität.

Ein Wissen, das uns weder den wahren Wert der Dinge lehrt, noch uns aus den Bindungen dieser Welt befreit, ist kein wahres Wissen, da solch ein Wissen der Wahrheit nie nahe kommt. Es gibt verschiedene Stufen des Wissens. Die Erscheinung der Welt, Sprache und Handlung sind niemals größer als wir selbst. Der *ātman* ist unser letztes Haus, unsere Augen sind dessen Fenster und die Sprache ist dessen Bote. Das Wissen, das auf Sinneswahrnehmungen beruht, ist nicht sein vollständiger Ausdruck. Das Wissen, das uns zum Führer wird, kommt aus der Tiefe des Bewusstseins, das durch Unterscheidungsvermögen bereichert ist. Solch ein Wissen wird zum treuen Begleiter, der einen nie verläßt. Die Realität kann nicht ohne die Hilfe unterscheidenden Wissens erkannt werden, und dieses Wissen kann nicht ohne die Reinheit des Geistes erworben werden.

Sofern man nicht sein Herz und seinen Geist schult und reinigt, kann man die Realität nicht erkennen. Falls auch nur die geringste Sehnsucht nach materiellen Dingen bleibt, kann man das Göttliche nicht erfassen. Man bleibt an die Erde gefesselt. Derjenige, der voller Verlangen ist, muss es erst befriedigen und sich von ihm durch dessen Erfahrung befreien. Derjenige, der ausreichend Erfahrung gewonnen hat, wird kein Sklave seines Begehrens sein, indem er neuen Freuden hinterher läuft. Weise ist derjenige, der seinen Geist von weltlichen Verführungen und unkontrolliertem Verlangen abwendet und auf die Selbstverwirklichung richtet. Wenn wir tief in uns eintauchen und ruhig und ausgeglichen sind, erfahren wir, dass das Leben nicht bloß ein Traum ist, sondern das es ein Ziel hat, das verwirklicht und umgesetzt werden muss. Wir sind

auf diese Erde gekommen, um diese Absicht zu verwirklichen und unser höchstes Ziel zu erreichen. Derjenige, der im Stillen über sein Ziel und sein Selbst nachdenkt und darüber nachsinnt, was und wieviel er erreicht hat, kennt den wahren Wert des Lebens. Keiner kann etwas vor seinem eigenen Selbst verborgen halten. Alle von uns sind ihre eigenen Herren. Wir müssen uns erlösen, indem wir unsere eigenen Erlöser werden. Wenn wir erlauben, dass kleinliche Dinge unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen und unsere geistige Ruhe stören, versperren wir uns die Möglichkeit, das Höchste zu erfahren. Derjenige, der seinen Geist beständig wie einen Fels gestaltet hat und unbewegt von den Stürmen des Lebens bleibt, erreicht das nötige geistige Gleichgewicht, um sein Ziel im Leben zu erreichen. Die Schwachen sind nicht geeignet, um das Königreich des Himmels zu betreten, denn sie werden von jeder Windböe, jeder Leidenschaft, jedem Verlangen und Ehrgeiz hin- und hergeweht. Nur die, die von Sturm und vom Toben der Welt unbewegt bleiben, werden am Ende siegreich sein.

11

Das Absolute und sein Verhältnis zum Universum

Die Lehren der Religion sind sehr einfach, aber wir haben die Religion sehr kompliziert und entstellt, indem wir unwissentlich einigen verzerrten Lehren und Dogmen folgen. Wahrheit und Liebe sind die beiden gemeinsamen Ziele, die von allen Religionen gelehrt werden, und jede Religion hat ihre eigene Art, sie zu verwirklichen, je nachdem, wie ihre spezielle Perspektive und die Bedürfnisse der Zeit sind. Die grundlegenden Prinzipien sind die gleichen in allen Religionen, aber der menschliche Verstand hat sie vervielfältigt und dafür gesorgt, dass sie unterschiedlich oder sogar gegenläufig wirken. Religion ist die Beziehung zwischen einem Menschen und Gott, und sofern dieser Aspekt verstanden ist, ist das Ziel der Religion erfüllt. Die meisten Menschen führen ein Leben, das von mehreren Schichten aus Einbildung und Aberglauben bedeckt wird. Die Wahrheit hebt sich von den Irrwegen des menschlichen Geistes ab. Sofern jemand die Kraft besitzt, sich über den Aberglauben zu erheben, wird ihn die Wahrheit umarmen.

Das höchste Ziel des Yogaschülers ist es, den Zustand des *samādhi* zu erlangen. Im *samādhi* sind der *jīva* (die einzelne Seele) und der *brahman* vereint. *Samādhi* bedeutet Gottes–Bewusstsein. Derjenige, der sich der Wahrheit bewusst ist und sie in Gedanken, Wort und Tat praktiziert, ist stets im Bereich des Göttlichen. Das größte Hindernis auf dem Weg zum *samādhi* ist das Ich. Doch wenn man sein Ich abwirft, wird man erkennen, dass es der Quell aller Intelligenz hinter dem Geist ist, und dass das Ich der *ātman* ist. Ein solcher Mensch erreicht ewige Freiheit. Aber derjenige, dessen Geist ständig von den Dingen dieser Welt abgelenkt ist, vergisst sein eigenes Selbst und klebt an seinem geliebten Ich. Für den Schüler des Yoga sind alle weltlichen Reize vergänglich und stellen nichts wertvolles dar. Er lernt aus den flüchtigen Vergnügen der Welt seine Lektionen und entzieht sich rechtzeitig aus deren Fängen. Er

Er verschwendet keine Lebenszeit, indem er den Fußstapfen des Atheisten folgt, dessen Motto einzig „iß, trinke und sei glücklich" ist. Er folgt nicht solchen hohlen Idealen und Reizen. Solange eine Person in die Finsternis der Ignoranz getaucht ist, ist sie voll von Verlangen und Ehrgeiz; für sie ist alles reizvoll. Aber nachdem sie diverse Erfahrungen im Leben gemacht hat, findet sie die vormaligen Reize abstoßend. Sie beginnt dann, an etwas Höheres und Edleres zu denken, als an das, was sie bislang erlebt hat.

Der absolute *brahman* verschlingt alle Namen und Formen auf dieser vergänglichen Welt. Auf dieser Welt zerstört der Tod alles; aber *brahman*, der Höchste, zerstört auch den Tod. Der Zerstörer des Todes ist der absolute *brahman*, von dem alle Dinge dieser Welt ausgehen. Alle Phänomene auf der Sinnesebene und der Geistesebene werden vom *brahman* verschlungen. Der absolute *brahman* isst sozusagen all diese Dinge auf, und der Tod ist bloß eine Beilage. In dem Moment, da wir uns von der äußeren Welt lösen, sind all ihre Reize und Kräfte dahin. Es ist einzig unsere Vorstellungskraft, die den weltlichen Reizen Farbe und Klang verleiht. In unserer Unwissenheit erkennen wir nicht den wahren Kern der weltlichen Objekte. Derjenige, der seinen Geist von den Sinnesorganen des Hörens zurückzieht, hört keinen Klang und ist in Stille eingehüllt. Derjenige, der seinen Geist vom Tastsinn entfernt, wird weder Hitze noch Kälte spüren. Diese Welt ist eine Schöpfung unserer fünf Sinne, und wenn sich der Geist von diesen fünf Sinnen zurückzieht, verschwindet die Welt, die wir fühlen, sehen und tasten.

Derjenige, der seine eigenen Wahrnehmungen analysieren kann, steht über dem Reich der Täuschungen und Illusionen. Derjenige, der die Dinge so sieht wie sie sind, lebt im Einklang mit der Wirklichkeit. Doch diejenigen, die oberflächlichen Idolen und Phantomen nacheifern, zahlen die Strafe. Für diejenigen, die auf der Oberfläche leben, mögen solche Reize tatsächlich sehr mächtig erscheinen. Aber vom Standpunkt des wahrhaftig Suchenden sind sie vergeblich und vergänglich, weil sie unseren Geist nicht reinigen oder unsere Seele nicht bereichern. Unser gesamtes Leben mit all seinen Erfahrung bildet unseren Charakter. Alle Erfahrungen, die wir auf dieser Erde sammeln, verschwinden nach dem Tod, hinterlassen aber einen Eindruck auf unseren Charakter, der selbst nach dem physischen Tod in der Form des feinstofflichen Körpers anhält. Der Tod ist fähig, die Blumen zu vernichten, nicht aber dazu, die Samen zu beschädigen. Wir sammeln eine große Anzahl solcher Eindrü-

cke in all unseren vorherigen Leben an. Sie begleiten uns und werden auch in der Zukunft in uns bleiben.

Alles, was wir genossen und erlitten haben, hat seinen Stempel im Geist hinterlassen, und dieser Eindruck sorgt für zukünftige Wünsche ähnlicher Natur und bildet so die endlose Kausalkette aus Wünschen und deren Erfüllung. Jeder, der sein eigenes Leben aufmerksam untersucht, sollte fähig sein, diese zwangsläufigen Kräfte in seinem Charakter zu entdecken. Wenn eine Wahrnehmung, die bereits einmal gemacht wurde, wiederholt wird, fühlt man eine Art Hilflosigkeit sie auszuschalten. Dieses dient nur dazu uns zu zeigen, dass der Charakter, der durch unsere Gedanken und Taten aufgebaut wurde, subtiler ist als unser schwerfälliger Körper. Durch unseren Charakter schaffen wir unser Schicksal und unsere Zukunft. Dieses Gesetz ist unausweichlich, und wir sind alle daran gebunden und gekettet. Was auch immer man denkt und erlebt, fällt in jedem Moment unseres Lebens unter das Gesetz der Aktion und der Reaktion, der Ursache und der Wirkung. Das Gesetz lautet: So wie du säest, so wirst du ernten. Die gesamte Welt basiert auf diesem Gesetz, das wir jeden Tag erfahren. Derjenige, der das Geheimnis des Todes erfahren möchte, muss zunächst dieses Gesetz des *karma* verstehen. Gewöhnliche Schüler glauben, dass das Wort Karma Handeln bedeutet. Dies ist wahr, doch das Seil des Karma hat drei Stränge – der gröbste ist das Handeln, der feinere ist das Denken und der feinste ist das Verlangen. Diese drei ineinander verwobenen Stränge machen das feste Seil des Karma aus. Karma bedeutet Handeln, Denken und Verlangen. Das feste Seil des Karma zu durchtrennen, heißt Gedanken und Verlangen auszulöschen, nicht nur sie zu kontrollieren und das Handeln zu reinigen.

Durch selbstloses und geschicktes Handeln verschwindet der gröbere Strang des Handelns, und durch Meditation verschwindet der feinere Strang. Nur durch das Wissen des Selbst wird der feinste Strang des Verlangens durchtrennt. Bis dahin bleibt eine Person in den Fesseln des Karma. Das Gesetz des Karma ist für alle unausweichlich, aber für die verwirklichte Seele bleibt es nicht länger eine Fessel.

Dieses Gesetz des Karma, sofern es auf die spirituelle Perfektion durch Yogaübungen ausgerichtet wird, hilft dem Suchenden, seinen Geist zu konzentrieren und verborgene geistige und physische Kräfte zu entdecken. So führt ihn das Gesetz des Karma in eine bewusste Einheit mit dem Herrn des Herzens und erleichtert den Fortschritt zur Befreiung

von physischen Fesseln. Yoga ist der Generalschlüssel, um die geheimen Reiche der ewigen Freude und des Friedens aufzuschließen. Die höchsten Stufen des Yoga verwandeln zweifelsohne den motivierten Suchenden in eine göttliche Persönlichkeit. Das höchste Ziel des Yoga ist die spirituelle Einheit zwischen individueller Seele und dem höchsten Selbst. Und dabei wird sogar das Gesetz des Karma transzendiert. Wie ein großer Haufen Feuerholz, das mit Feuer in Kontakt kommt und zu Asche wird, so werden gleichsam alle Karmas und Fehler des Suchenden im Feuer des Wissens zu Asche reduziert. Wissen befreit den Suchenden. Selbstloses Handeln führt zu diesem Wissen. Es gibt keine Bindung für den Menschen, der das Wissen des *ātman* erlangt hat.

12

Die Verbindung des Absoluten mit dem Ich

Nachdem der König des Todes das Absolute und sein Verhältnis zum Universum erklärt hat, fährt er fort, die Verbindung zwischen dem Absoluten und dem Ich zu erläutern. Der König des Todes sagt: „Das eine (das Absolute) ist wie die selbst strahlende Sonne, das andere (das Ich) ist wie ihr Bild oder ihre Reflektion, die Verbindung zwischen Licht und Schatten. Die eine ist wie ein Zeuge, während die andere die Früchte ihrer eigenen Gedanken und Taten aufisst.“ Es gibt zwei Dinge in uns: erstens, das ewige absolute Selbst, die unvergängliche Substanz, und zweitens das kleine Selbst – das Ich, das der Denkende, der Genießende und der Leidende ist. Das Verhältnis zwischen den beiden ist das der Sonne zu ihrer Reflektion. Das Absolute strahlt selbst, ist unberührt und unveränderlich. Die Wolken können die Sonne verdecken, aber sie ist nie berührt oder gestört davon. Sie bleibt unberührt, wenn menschliche Augen sie an einem regnerischen Tag nicht sehen können. In derselben Weise bleibt das absolute Selbst in all seiner Herrlichkeit in der Höhle unseres Herzens eingebettet. Diese verschleierte Realität, diese absolute Substanz ist der *ātman*. Das Ich ist nur ein Abbild oder eine Reflektion. Es wirkt durch den Körper und die Sinne, und es ist sich aller Aktivitäten, die mit dem physischen Organismus in Einklang stehen, bewusst. Das Ich, das Denkende oder Genießende, erntet die Früchte seiner Gedanken und Taten, während der *ātman* wie ein Zeuge bleibt. Wenn der Geist von der Wolke des Hasses bedeckt ist, bleibt dieser Zeuge davon unberührt. Das Ich denkt: „Ich will dies, ich habe das, ich liebe jenes“ etc. Diese Gedanken und Gefühle erscheinen und vergehen im Geist, aber die absolute Realität bleibt davon unberührt wie die Sonne.

Das Ich ist die Reflektion oder das Abbild des *ātman*. Wie die Reflektion der Sonne nicht gesehen werden kann, wenn die Sonne nicht scheint, so kann das Ich nicht ohne den *ātman* existieren. Ein Abbild

oder eine Reflektion hängt in ihrem Entstehen von der ursprünglichen Sache ab. Zum Beispiel existiert das Gesicht, das man im Spiegel sieht, nicht alleine, sondern hängt vom eigenen Gesicht ab. In ähnlicher Weise kann das Ich nicht unabhängig vom *ātman* existieren. Der König des Todes erläutert dies mit einer sehr schönen Illustration, die später von Plato verwandt wurde. In einem schönen Vergleich wurde der *ātman* oder das wahre Selbst mit dem Reiter eines Gespanns verglichen. Das Gespann ist der materielle Körper, der Intellekt ist der Kutscher, der Geist sind die Zügel, die Sterne sind die Pferde und die Sinnesobjekte sind die Straßen. Während der Intellekt das Gespann lenkt, ist das wahre Selbst oder der *ātman* der Zeuge, der daneben sitzt und den Intellekt, den Geist und die Sinneswahrnehmungen beobachtet.

Der König des Todes lehrt, dass ein wahrhaft Genießender ein Mensch ist, dessen Körper, Sinne und Geist in Einheit mit dem höchsten Geist stehen. Das Ich ist der Zustand, in dem der Kutscher eng mit dem Intellekt, dem Geist und der Sinneswahrnehmung verbunden ist. Solange der Geist, der Intellekt und die Sinneskräfte vorherrschen, ist er der Genießende, der Denkende und der Handelnde. Der aber, der die Reiche des Geistes, des Intellekts und des Ichs überwinden kann und so in den Zustand der Trance gerät, ist für immer frei. Der Körper, Geist und Intellekt sind nur die Instrumente, die das Ich nutzt, um Erfahrung zu erlangen und gewisse Bedürfnisse zu erfüllen. Solange wir im Reich unseres Ichs bleiben, können wir nicht anders als kämpfen und die Früchte unserer Gedanken und Taten ernten.

Es gibt einige bedeutende Fragen, die sich der menschliche Geist stellt, wie die nach der Absicht hinter Geburt und Wiedergeburt und die nach der Bedeutung von Tod und dem Leben nach dem Tod. Eine richtige Antwort auf diese bedeutenden Fragen führt uns zur Kenntnis des Geheimnis des Todes. Der gewöhnliche Mensch verirrt sich oft auf der Suche nach dem Verständnis dieses feinsten und ungewöhnlichsten Themas. Die Schriften versuchen die wahre Natur des *ātman* zu erklären, aber wir finden uns in der Mitte einer verwirrenden Vielfalt von Interpretationen dieses Themas wieder. Die Christen sagen, dass Gott die Menschen nach seinem Bilde geschaffen hat. Der Bezug ist aber nicht der unvollkommene, menschliche Körper. Wenn der menschliche Körper von Gott nach seinem Ebenbilde geschaffen worden wäre, dann würde Gott auch diese physischen Beschränkungen und Unzulänglichkeiten mit seinen Geschöpfen teilen.

Ein sorgfältiges Studium des Vedanta sollte uns dienlich sein, die wahre Bedeutung der Schriften zum Vorschein zu bringen. Nach dem Vedanta ist das Ich die individuelle Seele, die das Abbild Gottes ist. Gott ist der universale Geist. Er ist wie eine Sonne, und jede einzelne Seele ist wie eine Reflektion der Sonne im Spiegel der kosmischen Intelligenz. Wie eine Reflektion nicht ohne Objekt existieren kann, so kann die einzelne Seele nicht ohne Bezug zu dem Geist existieren, dessen Reflektion sie ist. Falls wir die Reflektionen oder Abbilder Gottes sind, müssen wir an seiner Natur teilhaben. Gemäß des Vedanta ist der *ātman* in und um uns, obwohl Er für das bloße Auge nicht sichtbar ist. Die Materialisten versuchen Gott durch Sinneswahrnehmungen zu verstehen, woran sie notwendigerweise scheitern müssen, was schliesslich dazu führt, dass sie die Existenz des *ātman* leugnen. Das Ich ist wie eine Brücke, die wir überqueren müssen, um an das andere Ufer zu gelangen – dem Reich des *ātman*. Wir können das Reich des Göttlichen in keiner anderen Weise als über die Brücke des Ichs erreichen. Deshalb sollte der, der Gott erkennen möchte, sich selbst kennen. Wir können nicht die Unsterblichkeit erlangen, wenn wir nicht die Brücke des Ichs überqueren. Wir können die Natur unseres Ichs durch Analyse und Selbststudium erfassen. Jeder einzelne muss für sich selbst herausfinden, wo der *ātman* ist und wie dieser beschaffen ist. Diejenigen, die auf der Ebene der Sinne leben und sich durch falsches Denken selbst täuschen, können den *ātman* nicht erkennen. Solange man in der Selbsttäuschung gefangen ist, kann man nicht den glückvollen Weg in das Himmelreich des Göttlichen erkennen. Wenn man aber wach ist und sich wirklich um Aufrichtigkeit, Herzensreinheit und Geistesklarheit bemüht, dann erreicht man das Ziel einfach.

Kehren wir zu der Versinnbildlichung des Körpers als Gespann zurück. In diesem Gespann ist der Intellekt als Kutscher verantwortlich für alle guten und schlechten Gedanken, die wir empfangen. Wenn der Kutscher nicht achtsam ist und die Pferde nicht richtig ausgebildet sind, könnten sie ungehorsam werden und das Gespann in den Graben ziehen. Wenn der Fahrer nicht die Fähigkeit besitzt, die Pferde zu kontrollieren, leidet das Ich. Kennt er aber die richtige Richtung und versteht sich auf den richtigen Umgang mit den Pferden, dann wird es kein Unglück geben. Eine Person, deren Geist ungezügelt ist, kann ihre Sinne nicht kontrollieren und fällt ihnen anheim. In der Abwesenheit strenger Selbstkontrolle bekommen die Sinne die Kontrolle und ziehen den Kutscher in

die Richtung, in die sie wollen. Ein unkontrollierter Geist ist wie ein Vogel mit gebrochenen Flügeln, der in den Fluss der Leidenschaft fällt und mit der Strömung in den tiefen Ozean des Kummers treibt.

Alle Dummheiten und Verbrechen werden von denen begangen, die sich nicht selbst kontrollieren. Sie könnten sich viel Schmerz und Leid ersparen, wenn sie nur ihren Verstand nutzen würden und von der verrückten Verfolgung ihrer sinnlichen Vergnügen absähen. Derjenige, der Selbstkontrolle übt, wird die Zügel des Geistes fest im Griff haben. Sein Geist gehorcht ihm so folgsam, wie Pferde dem geübten Kutscher folgen. Wenn aber ein Mensch von den Reizen der Welt überwältigt wird, liegt das daran, dass der Kutscher sich nicht zuerst selbst diszipliniert hat. Derjenige, der sein Unterscheidungsvermögen nicht benutzt und stets faul und unrein ist, kann niemals Vollkommenheit erlangen und muss in der Welt der Unvollkommenheit hausen. Wenn man nicht auf sein eigenes Selbst oder seine Pflichten achtet, kann man die Vollkommenheit nicht erlangen. Um Perfektion zu erreichen, ist die erste Voraussetzung Klarheit des Geistes und der Sinne. Ohne Selbstdisziplin und Unterscheidungssvermögen kann niemand hoffen, das Königreich des Himmels zu erreichen. Für diejenigen, die die moralischen, geistigen, spirituellen und physischen Gesetze richtig verstehen, steht der Weg in den Himmel ständig offen.

Aber den meisten Menschen fehlt es an Unterscheidungsvermögen. Wenn ein Mensch sein Unterscheidungsvermögen nicht einsetzt, kann er nicht zwischen richtig und falsch unterscheiden. Während die richtige Unterscheidung auch für den materiellen Erfolg wertvoll ist, gilt dies um so mehr für den Weg der Kontemplation. Wenn ein hohes Maß an Unterscheidungsvermögen entwickelt ist, ziehen reine und noble Gedanken in unseren Geist ein und helfen uns in der Selbstverwirklichung. Es ist wichtig zu wissen, dass man die Gewohnheit kultivieren muß, heilige Gedanken zu denken, um seinen Geist und sein Herz zu reinigen. Alles, was erhebend und hilfreich für die Menschheit ist und einen Menschen selbstlos macht, alles, was einem Menschen hilft, bewusste Selbstentsagung zu entwickeln, sollte als das Ideal des Lebens befolgt werden. Die Selbstentsagung hilft einem, den Fortschritt auf dem Weg des Yoga zu beschleunigen. Je mehr man gibt, desto mehr empfängt man. Derjenige, der den festen Entschluß fasst, niemandem Unrecht zu tun, wenngleich er selbst verletzt worden sein mag, der ist auf dem richtigen Weg zur Selbstverwirklichung.

Wenn alle Menschen von Geburt an zur Selbstentsagung erzogen würden, hätten wir schon das Himmelreich auf Erden eingerichtet. Ein zarter Bambusstab kann leicht in Form gebogen werden, dies wird aber sehr schwierig, wenn seine Ringe stärker sind. Leider beobachten wir heute, dass unseren Kinder beigebracht wird, materiellen Wohlstand auf Kosten anderer zu erlangen, anstatt ihnen die Regeln richtigen Verhaltens und richtiger Haltung zu vermitteln. Der Schüler des Yoga sollte sein Unterscheidungsvermögen und seine Selbstkontrolle in jedem Augenblick des Lebens ausüben. Übe Selbstentsagung und du wirst feststellen, dass du über das Niveau gewöhnlicher Menschen aufgestiegen bist. Diejenigen, die persönliche Bereicherung vermeiden, erreichen die Verehrung der Gesellschaft. Der Weg zur Blüte, Gottesähnlichkeit und Spiritualität ist der Weg des rechten Wissens und der Selbstkontrolle.

Der gewöhnliche Mensch glaubt, dass die Vollkommenheit eine Art Himmel darstellt, in dem er alle möglichen Vergnügen genießt, ohne Schmerz leiden zu müssen. Diese absurde Vorstellung wird von den meisten Menschen gehegt. Vollkommenheit bedeutet einen Zustand des Gleichgewichts, in dem alle Sinne und Leidenschaften integriert und kontrolliert werden, so dass einem die vollständige Beherrschung von sich selbst möglich wird. In diesem Zustand des Gleichgewichts offenbaren sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vollständig. Alle groben und feinen Gesetze, die die physische und die mentale Ebene regieren, werden für uns leicht verständlich. Alle unsere Fragen werden auf dieser Stufe beantwortet. Der Zustand des Gleichgewichts ist von unbedingter Wichtigkeit, um das Höchste im Leben zu erlangen. Selbstkontrolle, Selbstentsagung und das richtige Wissen – jeder, der diese drei Tugenden besitzt, wird die Selbstverwirklichung erlangen. Ob man an Gott glaubt oder nicht, solange man diese Fähigkeiten besitzt, wird man die höchste Vollkommenheit erlangen, die das Ziel des Lebens ist. Ein blinder Glaube an Gott ist ein schwacher Trost und kann von keinem großen Nutzen auf dem Weg der Befreiung sein. Der Glaube sollte von dem richtigen Unterscheidungsvermögen begleitet sein. Blinder Glaube hilft nicht nur nicht, er ist ein Hindernis auf dem Weg zur Verwirklichung. Hilfreich ist nur der Glaube, der von dem richtigen Unterscheidungsvermögen genährt wird, denn solch ein Glaube bleibt unerschütterlich, wenn er einmal erworben ist.

Das einzige Ziel im Studium des Vedanta ist die Verwirklichung des Selbst; es streift nur nebenbei die verschiedenen Aspekte des Ichs. Je-

mand, der sein eigenes Selbst erkannt hat, kann daraufhin das mächtige Selbst erkennen, das das ganze Universum umspannt. Die Dualisten glauben, dass der Einzelne, das Universum und Gott vollkommen unterschiedliche Entitäten von unabhängiger Existemz sind. Durch die Erkenntnis ihres Selbst hoffen sie nur ein teilweises Wissen zu erlangen, weil entsprechend ihrer Annahme das Selbst vom Universum und Gott getrennt ist. Ein tiefer Graben trennt diese Denkrichtung vom Vedanta. Der Vedanta hilft uns, weit hinter die Vorstellung unterschiedlicher Entitäten zu gelangen. Der nützlichste und erhabenste Beitrag des Vedanta ist, dass Gott nicht fern von uns ist, sondern in uns wohnt; er alleine ist der Grund unserer individuellen Existenz. Dies ist der zentrale Grundsatz in der Philosophie des Vedanta.

13
Das Königreich Gottes ist in uns

Nachdem wir gelernt haben, dass Gott das gesamte Universum durchdringt, dass er der *ātman* ist, der unsere Seele belebt und dass er das Leben unseres Lebens ist, sollten wir nach ihm in uns und nicht außerhalb von uns suchen. Unser physisches Selbst ist nur eine äußerliche Manifestation des *ātman.* Der *ātman* ist sehr verschieden von dem physischen Selbst, dass sich bewegt, wächst, verfällt und schließlich stirbt. Wenn wir unsere Augen nach innen richten, werden wir erkennen, dass der *ātman* alleine unvergänglich ist, wohingegen alles andere vergeht. Derjenige, der Ihn nicht in sich finden kann, kann Ihn niemals außerhalb finden.

Es gibt zwei Ansätze für die Selbsterkenntnis. Einer ist dem Groben zugerichtet, der andere geht vom Groben zum Feinen. Der erste Ansatz ist nicht praktizierbar. Im Yoga der Kāṭha Upaniṣad nähert sich der Suchende den tieferen Schichten des Seins und findet das Feinste – *ātman* – das *summum bonum* des Lebens. Die Vedantaphilosophie führt den Schüler zum innersten Selbst. Die Upaniṣaden sagen: „Die Sinne sind jenseits des Körpers, und der Geist ist jenseits der Sinne. Der Intellekt ist jenseits des Geistes, und weit jenseits davon ist das Königreich des *ātman.*" Hier bedeutet 'jenseits' 'innen'. Da der *ātman* das innerste Selbst ist, sollte der Suchende innen und nicht außen suchen.

Eine Untersuchung unserer Sinneswahrnehmungen und Geisteszustände hilft uns, in unser innerstes Wesen einzudringen. Aber bevor er mit einer solchen Untersuchung beginnt, sollte der Suchende zuerst die Sinnesobjekte und seinen physischen Körper erforschen. Unsere fünf Sinne sind die Tore, durch die wir die Vibrationen aus der äußeren Welt wahrnehmen. Diese Schwingungen werden zuerst in die Hirnzellen getragen. Molekulare Veränderungen finden in diesen Zellen statt und die Schwingungen werden ihrerseits vom Ich in Empfindungen übersetzt. Danach werden die Empfindungen zu Wahrnehmungen geformt, und diese werden schließlich nach einer Reihe von mentalen Prozessen in

Konzepte übertragen. Wenn man etwa an ein Objekt denkt, nimmt man gleichzeitig das geistige Bild dieses Objekts wahr. Dies nennt man ein Konzept.

Töne sind nichts anderes als die Schwingungen der Luft, die durch die Ohren eindringen und das Hörorgan berühren, das Schwingungen in den Hörnerven produziert, die ihrerseits in die Gehirnzellen übertragen werden, um bestimmte Veränderungen zu bewirken. Diese Veränderungen rufen Eindrücke hervor, die von einem intelligenten Geist letztlich in bewusste Konzepte übertragen werden. Wenn ein intelligenter Geist nicht existiert, gibt es keine Wahrnehmung. Nehmen wir etwa an, dass in einem bewusstlosen Körper die Organe funktionsfähig bleiben und dass die Luftschwingungen die notwendigen Veränderungen in den Hirnzellen bewirken, wird es immer noch Eindrücke geben, auch in Abwesenheit einer inneren Intelligenz. Wenn wir den Schluss ziehen, dass ein bestimmtes Objekt die Ursache einer Wahrnehmung ist, können wir dieses Objekt herausfinden, wenn wir der Ursache der Wahrnehmung nachgehen. Es sind nicht die Sinnesorgane, die dem nachspüren, sondern der intelligente Geist.

Durch das Studium des Vedanta müssen wir diesem Thema jederzeit ein kritisches Urteil und eine kreative Synthese entgegenbringen. Denn der Vedanta ist nicht nur die Wissenschaft vom Selbst, sondern auch ein philosophisches System. Der Vedanta beschriebt seine Position so: „Feiner als die Sinnesorgane sind die Wahrnehmungen, aber der Geist ist höher, und jenseits des Geistes ist der Verstand, und größer als der Verstand ist das kosmische Ich. Jenseits des kosmischen Ichs liegt das Nicht-Manifeste. Dies ist der höchste Weg, der zur letzten Wahrheit führt.“

Wie wir gesehen haben, sind die Sinnesorgane grobe Instrumente und die Wahrnehmungen sind feiner als die Sinnesorgane. Die Gegenstände der Wahrnehmung in der äußeren Welt sind aber grobstofflicher als unsere Sinnesorgane. Selbst Töne und Farben sind nicht höher oder feiner als der intelligente Geist, der sie offenbart und erleuchtet. Ein Bestimmendes ist notwendigerweise höher als das zu bestimmende Objekt.

Der Geist ist feiner als die Wahrnehmungen. Geist bezeichnet die Kraft der Aufmerksamkeit. Jemand, dessen Geist nicht aufmerksam ist, wenn eine Sinneswahrnehmung produziert wird, kann sich dieser Wahrnehmung nicht bewusst werden. Wenn man etwa in seinem Wohnzim-

mer sitzt und all die Gegenstände darin sieht, aber der Verstand weit weg ist, wird man keinen der Gegenstände im Wohnzimmer wahrnehmen. Man ist sich ihrer nicht bewusst, weil man nicht aufmerksam ist. Es ist die Aufmerksamkeit, die die Wahrnehmung offenbart. Ohne Aufmerksamkeit kann man keinen Gegenstand der Wahrnehmung wahrnehmen. Aber Aufmerksamkeit alleine ist nicht hinreichend, um das Wesen der Wahrnehmung zu bestimmen, welches immer es auch sein mag. Aufmerksamkeit kann in bewusst oder unbewusst eingeteilt werden. Unbewusste Aufmerksamkeit ist nicht sehr nützlich. Bewusste Aufmerksamkeit zu entwickeln ist eine der Absichten des Yoga der Kāṭha Upaniṣad, ohne die Konzentration und Meditation nicht möglich sind. Nur der konzentrierte Geist kann dem Suchenden helfen, die inneren Geheimnisse des Lebens aufzutun. Ohne die Entwicklung bewusster Aufmerksamkeit kann sich der Geist nicht entfalten, und ohne die Entfaltung des Geistes kann das Unterscheidungsvermögen nicht gestärkt werden.

Die Kraft des Unterscheidungsvermögens ist eine vollkommen eigene Instanz. Die Fähigkeit, die ein Konzept von dem anderen unterscheidet, heißt Unterscheidungsvermögen. Dieser Intellekt oder die unterscheidende Instanz wird vom Geist ausgeübt. Es folgt eine höhere und feinere Instanz, und diese ist das Bewusstsein vom Ich in unserem Geist. Dies nennen wir das Ego. Das Ich verbindet sich mit Wahrnehmungen verschiedener Arten. In dem Moment, da ein Mensch einen Ton hört, verbindet er sich mit dieser Wahrnehmung, und derart bindet der Sinn des Ichs alle Empfindungen, Wahrnehmungen und Gefühle. Wegen des Ichs fühlen wir Vergnügen und Schmerz, und diese bestimmte Fähigkeit ist feiner und subtiler als all die anderen geistigen Fähigkeiten. Derjenige, der die Verbindung zwischen Wahrnehmung und Ich trennen kann, wird keine Gefühle des Schmerzes oder des Vergnügens mehr haben. Auf diese Weise vermeidet der Praktizierende des Yoga den Schmerz und das Leid dieser Welt. Er betrachtet sich selbst als verschieden von seinem Körper, trennt sich von seinem Körper und richtet seine Aufmerksamkeit auf etwas vollkommen anderes. Er wird so unempfänglich für Gefühle von Schmerz und Vergnügen. In dem Moment, da ein Yogi die Verbindung zu allen Empfindungen seiner Sinnesorgane löst, existiert die äußere Welt nicht mehr in Verbindung zu ihm. Die Welt existiert nur solange, wie sie mit dem Ich verbunden ist.

Wenn der Yogi seinen Ich–Sinn von der äußeren Welt trennt, betritt er einen Zustand des Nichts, und das selbe Ich, das nun ohne Gefühle des 'mein' und 'dein' ist, geht über in den Zustand des Glücks, das *a-saṃprajñata* (wurzelloser) *samādhi* heißt. Es ist der Sinn des Ichs, welchen wir Ego nennen, der uns in getrennte und individuelle Entitäten teilt. Jedes individuelle Ego ist gleichsam ein Epizentrum, das wir Ich nennen, und alles, was zu diesem Zentrum gehört, ist 'meines'. Dies ist der Grund, weshalb wir gewöhnlich kein starkes Interesse an Dingen entwickeln, die sich nicht direkt auf unser Ego beziehen. Dieser 'Ich–Sinn' vereint all unsere Wahrnehmungen und formt unsere individuelle Identität. Zum Beispiel sind wir aufgrund des Ich–Sinns heute die gleiche Person, die wir gestern waren. Obwohl es zwar der Schöpfer unserer Identität ist, ist dieser Ich–Sinn oder das Ego nicht die höchste Realität. Der Ich–Sinn produziert auch den Sinn des Nicht–Ego. Wenn man denkt 'Ich bin dies', dann heißt das auch 'Ich bin nicht das'. 'Ich bin dieser Körper' heißt zum Beispiel 'Ich bin nicht dieses Buch'. Jeder Sinn des Ichs oder das Ego ist die Verschmelzung zweier Faktoren. Der eine ist veränderlich, der andere nicht. Das Ego ist so eine Mischung aus etwas Wandelbaren und etwas Unveränderlichen.

Das Veränderliche ist die Grundlage des physischen Universums, des Körpers und seines Sinns für äußere Objekte usw. Es ist die Quelle der Evolution. Das Universum ist in seinem gegenwärtigen Zustand durch den Prozess evolutionärer Energie gelangt. Die gesamte äußerliche Welt ist nichts als die Manifestation von Kraft. Wenn diese Kraft sich nicht in irgendeiner Form ausdrückt, sondern latent bleibt, nennt man sie Energie.

Auch in der modernen Wissenschaft ist solche Materie sukzessive zu leeren Atomen reduziert worden, dann zu elektrischen Teilchen und schließlich zu elektromagnetischen Wellen, die letztlich als Form von Energie oder als Ideen verstanden werden. Niemand geringeres als der Philosoph Sir James Jeans glaubte, dass elektrische und magnetische Kräfte unsere mentalen Konstrukte sind, die aus unseren missgeleiteten Versuchen herrühren, die Bewegung der Partikel zu verstehen. Ein anderer hervorragender Wissenschaftler, Sir Arthur Eddington, sagte: „Wir müssen uns daran erinnern, dass das Konzept der Substanz aus der theoretischen Physik verschwunden ist und durch das Konzept der Periodizität der Wellen ersetzt wurde. Die moderne Wissenschaft hat durch Experimente gezeigt, dass die Welt der Physik ein geistiges Phänomen ist. Es

ist deshalb nicht verwunderlich, dass die Physik quasi in der Metaphysik geendet ist und so die intuitiven Offenbarungen der alten Rishis bestätigt: *Sarvam hi etad brahma* (All dies ist Brahman)."

Der Körper und die Sinnesorgane sind aus der Energie entstanden, sie leben von ihr und münden letztlich wieder in sie ein. Diese Energie unterliegt dem Wandel und ist der Quell unseres Verstandes. Sie hat den Verstand, den Geist und die Sinneskräfte geschaffen, die alle nur unterschiedliche Formen des Ausdrucks von Energie sind. Es gibt keine Intelligenz in der Energie als solcher. Sie erlangt nur Kraft, wenn sie in einen Zustand des Bewusstseins verwandelt wird. Zum Beispiel enthält Öl Energie. Wenn man es verbrennt, produziert es ein Feuer, und es schafft Kraft aus seiner Energie. So wird die Kraft eine Form der Energie nur dann, wenn ihr das Bewusstsein eine Form gibt.

Es gibt unterschiedliche Zustände des Bewusstseins, und wir können auch jenseits der physischen Welt gehen. Wenn wir uns der Hitze und der Kälte nicht bewusst sind, existieren sie für uns nicht. Wir können von Energie und Kraft nur wissen, wenn sie in der einen oder anderen Form an unser Bewusstsein gebunden sind. Man sollte sich daran erinnern, dass der Intellekt in uns nicht ein Teil der Energie ist, sondern sich von der Energie unterscheidet. Dasjenige, das weiß, was Energie ist und was nicht, und das, was jenseits der undifferenzierten Energie steht, wird *puruṣa* genannt, das höchste Selbst, die absolute Realität, der Brückenkopf allen Bewusstseins und aller Energie. Bewusstsein und Energie schaffen das Ego, und das Absolute ist die Quelle und der Hintergrund des gesamten Selbst und des Universums. Der Unterschied zwischen Mensch und Tier ist, dass alle Bewegungen des Tieres von der Natur regiert und kontrolliert werden, wohingegen der Mensch vom Ego regiert und kontrolliert wird. Wenn das Ego gereinigt ist, führt das Ich-Bewusstsein den Suchenden zum Bewusstsein des Selbst. Es ist das Bewusstsein des Selbst, das kultiviert werden soll. Die Kultivierung des Bewusstsein vom Selbst ist eine innere Kunst. Viele von uns verbleiben im Körper-Bewusstsein, und so identifizieren wir uns mit dem Körper. Wenn der Suchende lernt, zwischen dem sterblichen Selbst und unsterblichen Selbst zu trennen, beginnt das Unterscheidungsvermögen zu dämmern. Wissen in bezug auf das Wirkliche und das Unwirkliche zu haben ist der erste Schritt entsprechend dem Yoga der Kāṭha Upaniṣad.

Gemäß der Philosophie des Vedanta heißt die letzte Realität *brahman*, die das höchste Ziel des Universums ist. Es steht in den Veden:

„Das, aus dem das gesamte Universum entstanden ist, und das, worin es existiert und wohin es in der Zeit der Auslöschung zurückkehren wird, dieses erkenne als die Realität, das ist dein wahres Selbst." Wenn eine Person dies versteht, wird sich ihr alles andere erschließen. Durch das Verständnis ihres wahren Selbst kennt sie das höhere Selbst vom allem, was existiert, das ist das kosmische Selbst.

Alles Wissen kommt aus dem einen Quell, der die höchste Wirklichkeit ist. Das intellektuelle Wissen ist begrenzt und vermischt mit Ignoranz. Alle Sinneswahrnehmungen sind unvollkommen und deshalb unzuverlässig. Der Quell allen Wissens kann nur durch die Selbstverwirklichung entdeckt werden, was des Menschen höchstes Ziel darstellt. Man kann dieses Ziel durch die Yoga-Praxis erlangen. Yoga ist das Instrument, durch das man sich objektiviert und das wahre Selbst studiert. Durch die Praxis des Yoga kann man die Kraft der Introspektion erlangen, die das Licht des Verstandes nach innen auf sich selbst wirft. Wenn die geistige Energie ins Innere zurückgezogen wird, kann mit der Erkundung des Reiches der feinen Welt begonnen werden. Dann und nur dann kann man den ewigen *ātman* und dessen Verhältnis zum höchsten Selbst entdecken.

14
Der menschliche Körper – der Palast des *ātman*

Der König des Todes vergleicht den menschlichen Körper mit dem Palast eines Königs, der unser *ātman* ist. Die Sinne sind die Türen. Es gibt elf Tore, und die Sinnesfähigkeiten sind deren Wächter. Die Tore unserer Sinne sind unsere zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, Mund, Nabel, die Reproduktions– und Ausscheidungsorgane und schließlich das Brahmarandhra, das Tor, das zum *brahman* führt. Dieses elfte Tor kann gewöhnlich nicht erkannt werden, da es sich nur zur Zeit der Vereinigung mit dem *ātman* im *samādhi* öffnet. Es wird Brahmarandhra genannt, „der Sitz des Unendlichen". *Ātman* ist der König der Stadt des Lebens. Der König führt und leitet alle Diener – Geist, Verstand, Sinneswahrnehmungen und die groben Sinne. Die Sinneskräfte sind die Toreswächter; sie empfangen Eindrücke und Wahrnehmungen, wenn wir in Kontakt mit äußeren Dingen treten. Diese Eindrücke und Wahrnehmungen werden dem König *ātman*, dem Herrscher dieser Stadt des Lebens, als Opfergaben präsentiert.

Yogis dienen dem König, indem sie ihren Verstand, ihren Geist und ihre Sinne kontrollieren. Diejenigen, die fortwährend über den *ātman* meditieren, vereinigen sich mit diesem und werden nicht wiedergeboren. Aber diejenigen, die diesen Zustand nicht erreichen, werden zurückkommen müssen, um ihre irdischen Begehren zu erfüllen. Es gibt Menschen, die glauben, dass im Leben nach dem Tod Befreiung erlangt wird, aber sie haben Unrecht. Perfektion und Befreiung müssen in diesem Leben erreicht werden, und derjenige, der sie nicht hier in diesem Leben erreichen kann, kann sie auch nach dem Tod nicht erlangen. Deshalb ist es dem Suchenden auferlegt, fortwährende Meditation zu betreiben, durch die alleine er *ātman* erfahren kann.

Prāṇa und *vāyu* werden in den Upaniṣaden häufig als Symbole des *brahman* verwandt. Das Wort *prāṇa* bedeutet „erste Einheit an Energie

im Menschen“. Der Mensch ist ein Kern, und das Universum ist seine Ausdehnung. Der *prāṇa*, der den menschlichen Körper am Leben hält, ist die Ursache für die Expansion des Universums. Alles, was man beobachten und in der physischen Welt finden kann, ist die Manifestation des *prāṇa*. Die Wissenschaft vom *prāṇa* ist lebendig, subtil und tiefgehend. Deshalb wird in den Upaniṣaden das Wort *prāṇa* oft benutzt, um auf *brahman* zu verweisen. Der Schüler sollte sich nicht verwirren lassen von solchen Vergleichen. *Prāṇa* ist identisch mit *vanu*, dem Wind, der der lebendige Atem des Universums ist. Die Wörter *prāṇa* und *apāna* werden häufig für die zwei Formen des Atmens benutzt – Einatmen und Ausatmen. Tatsächlich ist der Atem das Fahrzeug der *prāṇas*, und zuweilen wird das Wort *vāyu* im gleichen Kontext verwandt. *Prāṇa* ist identisch mit *vāyu* (Energie), dem lebendigen Atem des Universums. Der Atem eines Individuums ist eine praktische Manifestation des *vāyu*, des kosmischen Atems. Der Körper und das Funktionieren seiner Organe hängt von den *prāṇas* ab. So wie die Bienen den Korb verlassen, wenn die Königin fortfliegt, und zurückkehren, wenn diese zurückkehrt, so folgen unsere Gedanken, unser Sprechen und Fühlen dem *prāṇa*. Ohne *prāṇa* hört ein lebendiges Wesen auf zu leben. Es ist *prāṇa*, der die Lebensverbindung zwischen den mentalen und physischen Ebenen aufrecht erhält.

Prāṇa ist nicht nur das Lebensprinzip im Individuum, er ist auch das kosmische Prinzip. Eine Vielzahl von *manas* ist dem *prāṇa* zugeordnet, so etwa der Atem, das Leben und die Sinnesorgane. *Prāṇa* ist die essentielle Kraft im Individuum, die unablässig aktiv ist, gleich ob man schläft oder wacht. Im tiefen Schlaf steigen die Sinnesorgane in den Geist, und die Feuer des *prāṇa* wachen über sie. Gemäß seiner verschiedenen Funktionen werden dem *prāṇa* fünf Namen gegeben – *prāṇa*, *apāna*, *vyāna*, *udāna* und *samāna*. Die Luft, die aufsteigt, ist *prāṇa*, und das, was hinabsinkt, ist *apāna*. *Vyāna* durchfährt die Glieder wie eine Flamme. Es erhält das Leben, wenn etwa ein Bogenschütze kurz vor dem Schuss weder ein- noch ausatmet. *Udāna* führt die Seele aus dem Körper zum Todeszeitpunkt, und dank des *samāna* wird die Nahrung aufgenommen. Die fünf Organe des Handelns und die fünf Organe der Wahrnehmung, die fünf *prāṇas*, *manas* und *buddhi* konstituieren den feinen Körper, der die Seele in ihrer Wiedergeburt begleitet. Der grobe Körper löst sich im Tode auf, aber der feine Körper entschwindet. Wenn er entschwindet, werden der Körper und der bewusste

Geist von ihrem unsterblichen Teil getrennt. Der unterbewusste Geist, der die Lagerhalle unserer Verdienste und Versagen ist, wird das Gefährt für den *jīva*, die Seele. Alle *saṃskāras*, oder Eindrücke unserer verschiedenen Leben, verbleiben in dem Speicher unseres Unterbewussten in einem latenten Zustand wie Samen. Das Verhältnis zwischen dem feinen und dem groben Körper ist gleichsam wie das zwischen Samen und Pflanze, denn wie der Samen alle Qualitäten der Pflanze in sich birgt, behält das Unterbewusste alle *saṃskāras* unserer vorherigen Leben.

Gemäß des Vedanta wird der menschliche Körper in fünf Schichten oder *kośas* eingeteilt: die grobe, physische Schicht (*annamaya śarīra*), die Schicht des *prāṇa* (*prāṇamaya śarīra*), die Schicht des Geistes (*manomaya śarīra*), die Schicht des Verstandes (*vijñānamaya śarīra*) und die Schicht der Herrlichkeit (*ānandamaya śarīra*). Sie werden auch Scheide genannt, weil sie den *ātman* bedecken, so wie die Scheide ein Schwert bedeckt. Sie werden beschrieben als verschiedene Schichten, eine auf der anderen. Die physische Schicht ist die äußerste und die Schicht der Herrlichkeit ist die innerste. Der *ātman* bleibt gesondert und abgetrennt von diesen fünf Schichten. Indem der Suchende die Nicht-Anhaftung kultiviert, indem er immer tiefer und tiefer eindringt, verwirklicht er letztlich sein *ātman*. Diese Schichten sind die Überlagerungen, die das Gefängnis der Unwissenheit für den Menschen darstellen; aber wenn das wahre Wissen aufsteigt, bröckelt die Festung der Unwissenheit, so wie ein Kartenhaus nach einer Berührung zusammenfällt.

Es gibt drei Zustände der Seele – den Wachzustand, den Traumzustand und den Zustand tiefen traumlosen Schlafes. Diese drei umfassen die Gesamtheit des seelischen Erlebens in der relativen Welt, während der *ātman* in seiner wahren Natur, dem *turīya* oder dem vierten Zustand, den nicht-anhaftenden Zeugen der drei seelischen Zustände darstellt. Im Zustand des Tiefschlafes genießt die Seele Freiheit von allem Leid und Schmerz, aber im *turīya* erfährt sie sich als vollständig abgetrennt von all ihren Schichten und Zuständen. *Turīya*, der überbewusste Zustand, wird in den buddhistischen und hinduistischen Schriften jeweils als *nirvāna* und *samādhi* bezeichnet.

Im Wachzustand erlebt der *ātman* die materielle Welt durch alle Lebewesen. Er benutzt hierfür unterschiedliche Sinnesorgane als seine Instrumente. Es gibt keinen wahren Unterschied zwischen den Wach- und dem Traumzustand. In beiden Zuständen wird eine falsche Realität

angenommen, und das eigene wahre Selbst bleibt weitgehend unerkannt. Der Wachzustand wie der Traumzustand ist eine Projektion der *māyā*, der Welt vieler Facetten. Die Wahrnehmungen des Wachzustandes sind ähnlich derer des Traumzustandes. So wie die Realität, die vom Träumenden erlebt wird, beim Aufwachen zerbricht, so verschwindet auch die Realität des Wachzustandes während des Traumzustandes.

Der Traumzustand ist ein geistiger Zustand des Träumenden, der das Unterbewusstsein umfaßt. Die Erfahrungen des Traumzustandes scheinen wirklich, solange sie andauern. Wenn wir aus einem Traum aufwachen, erkennen wir, dass dieser Körper und die Sinne untätig waren und dass wir deshalb träumten. Die Dinge, die äußerst real im Traum scheinen, sind nur geistige Abbilder, die der Geist ohne die Hilfe der Sinnesorgane geschaffen hat.

Im Tiefschlaf hört der Träumende auf zu träumen, wenn er in einen wahrhaftigen Schlaf gerät. In solch einem Schlaf wird die Seele mit dem Bewusstsein vereint. Die Chandogya Upaniṣade nennt diesen Zustand *ātman suṣupta*; d.h. wenn jemand schläft, ist er zu seinem eigenen Selbst gelangt. Die Brihadaranyaka Upaniṣade und die Prashna Upaniṣade verwenden die gleiche Terminologie, um den Tiefschlafzustand zu beschreiben. Es gibt keine Objekte der Berührung mehr, es gibt kein Bewusstsein im üblichen Sinne. Aber diese Einheit ist nur scheinbar und ist ganz ungleich der Einheit, die auf das Wissen des *ātman* folgt. Der Schlafende kehrt zum Bewusstsein seines Wachzustandes zurück und wird wieder sein altes Selbst. Im Tiefschlaf bleibt der *ātman* von einem dünnen Schleier der Unwissenheit bedeckt. Es ist ein Zustand, in dem es keine Furcht gibt und die weltlichen Begehren brach liegen. Es ist wie der Zustand perfekter Einheit mit dem *ātman*. Der Mensch weiß nichts von der Welt innerhalb oder außerhalb dieses Zustandes. In diesem Zustand sind der Sünder und der Heilige gleich. Aber es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Zustand des Tiefschlafs und dem des *samādhi*, der auch *turīya* genannt wird. Wenn ein Narr sich schlafen legt und wieder erwacht, ist er immer noch ein Narr; aber wenn ein Suchender den überbewussten Zustand, *samādhi*, erlangt, tritt er aus ihm als ein Heiliger hervor. *Samādhi* ist das vollständige Bewusstsein des *ātman*, während es im Schlaf gar kein Bewusstsein gibt.

Im *turīya*, dem vierten Zustand, ist der *ātman* in seiner reinsten Form das Erleuchtende. Durch die Erleuchtung des *ātman* wird der Suchende erleuchtet. Der Zustand des Überbewusstseins ist der höchste,

der vom Schüler des Yoga erreicht werden kann. Der Tiefschlaf ist ein Zustand, in dem man nicht weiß, was Wirklichkeit ist. Wenn der *jīva*, der unter dem Einfluss der *māyā* schläft, erwacht, verwirklicht er seine Einheit innerhalb seiner selbst. *Turīya* ist frei von den Konzepten des unpersönlichen Subjekts und Objekts; es durchzieht alle Phänomene des relativen Universums wie ein Wirbelwind die Wüste durchzieht. Derjenige, dessen Unwissenheit durch Meditation und Unterscheidung aufgelöst wird, verwirklicht diesen Zustand des *turīya* unbeeindruckt von den drei Zuständen der Wachheit, des Traumes und des Tiefschlafes.

15
Die Lehre von der Wiedergeburt

Von den Anfängen der Geschichte bis zum heutigen Tag hat die Lehre der Wiedergeburt eine starke und alltagsnahe Wirkung auf die Menschen des Ostens ausgeübt. Alles Gute und alles Böse, das einen Menschen im Lauf seines Lebens widerfährt, kann nicht mit Sicherheit erklärt werden, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nur auf dieses Leben richten. Was weiß der vom Leben, der nur ein Leben kennt? Im engen Zeitraum eines einzigen Lebens können wir unmöglich die Früchte aller unserer Taten ernten. „Ein Sterblicher reift wie das Korn, und wie das Korn blüht er wieder auf." Aber der Samen bleibt. Wir alle werden mit Blaupausen unseres Lebens geboren, die von den Ergebnissen unserer Vergangenheit geprägt sind und unsere Zukunft bestimmen.

Der Mensch ist der Architekt seines eigenen Schicksals. Dieser vernünftige Glaube lässt den, der an die Lehre der Wiedergeburt glaubt, Verantwortung für gegenwärtige Schmerzen und Vergnügen übernehmen und gibt ihm die Möglichkeit, für sich eine glückliche Zukunft zu schaffen. Da er lernt, mit Gleichmut sein Schicksal, ob angenehm oder unangenehm, zu akzeptieren, kann er mit Freude und Mut in die Zukunft blicken. Wenn Schmerz und Sorgen die Ergebnisse vergangener Handlungen sind, dann sollte der Weise, um Leiden in seiner zukünftigen Existenz zu vermeiden, ablassen, weitere falsche Taten zu begehen.

Durch richtige spirituelle Disziplin können die Yogis etwas über ihre vorherigen Leben erfahren. Die innere Kunst der Meditation ist die einzig mögliche Methode, um die tieferen Schichten des inneren Wesens zu erreichen. Sobald das Bewusstsein kontrolliert wird, bleibt nur das Unterbewusste. Derjenige, der die Tiefen der verborgenen Teile des Geistes erreicht, kann seine vorherigen Geburten einfach erfahren. Manche der Yogis vermeiden es, von ihren vorigen Leben zu erzählen; aber wenn der Suchende seine innere Reise beginnt, muss er dieser Wirklichkeit begegnen, weil alle *saṃskāras* (Eindrücke), die samengleich ruhten, zu ihrer Erfüllung aufkeimen. Der bewusste Geist ist nur ein Teil des Geis-

tes, der Beweger der Handlungen des Menschen. Der bewusste Geist ist eine Marionette in den Händen des Unterbewusstseins. Wenn er nur die Marionette studiert, kann kein Suchender den Bewegenden erfahren, das vorrangige Instrument, das im Hintergrund bleibt. Im Fluss des Lebens ist der Geist wie ein Eisberg, und der kleine Teil, der über dem Wasser liegt, wird der bewusste Geist genannt; aber der größte Teil bleibt im Wasser verborgen. Um den *ātman* zu erkennen und die Wahrheit der Wiedergeburt zu erfahren, ist es essentiell für den Suchenden, die großen verborgenen Teile des Geistes sorgfältig zu untersuchen; ohne sie zu kennen, kann man die Lehre der Wiedergeburt nicht erlangen.

Die Theorie der Wiedergeburt kann nicht mittels moderner wissenschaftlicher Methoden nachgewiesen werden. Ein wissenschaftlicher Ansatz kann sie nur als eine plausible Theorie über das Leben nach dem Tod behandeln. Die Rishis der Upaniṣaden waren von der Theorie ewiger Vergeltung im Himmel oder in der Hölle nicht beeindruckt, da diese Theorie eine unverhältnismäßige Beziehung zwischen Ursache und Wirkung beinhaltet. Das Leben auf der Erde ist kurz und schäumt vor Versuchungen. Viele unserer Fehlhandlungen sind einer falschen Erziehung und einem ungünstigen Umfeld geschuldet. Der Seele ewige Strafe für die Fehler einiger weniger Jahre oder des ganzen Lebens aufzuerlegen, bedeutet jedes Gespür für die Verhältnismäßigkeit in den Wind zu schlagen. Die alten Seher entwickelten die Lehre von der Wiedergeburt auf einer rationalen Basis. Sie zeigten, dass es das Verlangen nach materiellen Gütern ist, welches die Inkarnation des Menschen hervorbringt. Verlangen sind vielerlei Natur. Manche werden im menschlichen Körper erfüllt und manche in einem übermenschlichen Körper. Wenn eine Person alle ihre Begehren durch wiederholte Geburten erfüllt hat und erkannt hat, dass die relative Welt durch das Gesetz der Ursache und der Wirkung zusammengehalten wird, verlangt sie nach der Einheit mit *brahman*, was einzig ohne Ursache ist. Unerfüllte Begehren sind die Ursache für die Wiedergeburt. Oder, einfach gesprochen, das Begehren ist die Mutter der Wiedergeburt.

Westliche Philosophen wie Plato, Pythagoras und Sokrates glaubten an die Theorie der Wiedergeburt und der Reinkarnation. An keinem Ort in der christlichen Bibel und den zoroastrischen Schriften wird die Wiedergeburt explizit erwähnt. Dies rührt daher, dass sie in den Zeiten Christu und Zoroasters ein weitverbreiteter Glaube war. An keiner Stelle in

in den Schriften hat einer dieser Propheten diesen Glauben zurückgewiesen.

Manche Religionen beschäftigen sich ausführlich mit der Vergangenheit und der Zukunft, und manche beschäftigen sich mit dem Leben in der Gegenwart. Durch die Beschäftigung mit der Gegenwart wird die Zukunft gerettet. Die gute Lebensführung, die das Leben eines Menschen auf dieser Erde prägt, bestimmt automatisch den Verlauf zukünftiger Leben. Der Glaube daran ist nicht der wesentliche Bestandteil. Die Wahrheit ist: Wenn der allmächtige Gott gütig und gnädig ist und über das menschliche Schicksal bestimmt, dann sollte es keine Unterschiede in seiner Schöpfung geben. Die Gleichheit ist das Gesetz des Absoluten, und Ungleichheit ist von den Menschen geschaffen. Gemäß der Lehre der Wiedergeburt sind die Menschen voll verantwortlich für ihr hiesiges und zukünftiges Leben.

Der menschliche Körper ist das beste Instrument, um die Befreiung von Toden und Geburten zu erlangen, da man in einem übermenschlichen oder untermenschlichen Körper nur die Ergebnisse seiner vergangenen Handlungen erfahren kann. Weder ein Engel noch ein Tier können dem Ernten der Früchte der eigenen Handlungen entfliehen und deshalb können sie nicht befreit werden, es sei denn, sie werden in der Form eines menschlichen Körpers wiedergeboren. Gemäß der Theorie der Wiedergeburt wird eine Seele wieder und wieder geboren, abhängig von den Leistungen oder Verfehlungen ihrer Handlungen, so dass sie in jeder sukzessiven Inkarnation mehr und mehr Wissen erlangen kann und so die vollkommene Befreiung erreicht.

Die Theorie der Wiedergeburt steht im Einklang mit dem Gesetz der Ursache und der Wirkung, das die Grundlage des physischen Universums darstellt. Die Wiedergeburt ist das unausweichliche Gegenstück zur Unzerstörbarkeit der Seele. Die Lehre der Wiedergeburt gehört zum *para-vidyā*, dem „höheren Wissen“. Dieses Wissen vertreibt die Illusion der individuellen Seele und befreit sie schließlich.

Jeder Mensch wird in eine Welt hineingeboren, die von seinen eigenen *karmas* der Vergangenheit geformt wurde. Diejenigen, die die vergängliche Natur des Lebens auf der Erde und im Himmel erkannt haben, suchen die endlose Wiederholung von Geburt und Tod zu vermeiden. Deshalb streben sie nach *brahma-loka*, dem höchsten Himmel, von dem man nie wiederkehrt. Die Lehre der Kāṭha Upaniṣad beginnt mit Fragen, die direkt das Nachleben der Seele betreffen. Der Lehrer, der König des

Todes, gibt Nachiketa als Antwort zu einige Ausführungen zur Unzerstörbarkeit der Seele und fährt fort, um die Lehre der Wiedergeburt zu benennen. „Manche Seelen betreten das Ovum, um als organische Wesen verkörpert zu werden, und manche gehen in nicht-organische Substanz gemäß ihrer Arbeit und ihres Wissens," sagt der König des Todes.

Die Bhagavad Gita beschreibt den Tod als eine Abfolge von Wandlungen. „So wie das verkörperte Ich in diesem Körper durch die Stadien der Kindheit, der Jugend und des Alters geht, so geht es in einen anderen Körper. Die verwirklichten Seelen sind davon nicht überrascht." Die Wiedergeburt wird in den folgenden Zeilen direkt angesprochen: „So wie eine Person alte getragene Kleidung abwirft und neue anlegt, so wirft das verkörperte Selbst abgetragene Körper ab und betritt solche, die neu sind."

Wenn die Seele, *jīva*, abtritt, folgt ihr die lebendige Energie, *prāṇa*. Und wenn der *prāṇa* fort geht, folgen alle anderen Organe. Die Seele mit ihrem jeweiligen Bewusstsein geht in den Körper, der am besten zu diesem Bewusstsein paßt. Ihr folgen Wissen, Handlungen und vergangene Erfahrungen. Es mag den Suchenden verwirren, aber nachdem er das Verhältnis zwischen Geist und Körper genau untersucht hat, wird er erfahren, dass es der Atem ist, der die Beziehung zwischen Geist und Körper herstellt. Das Atmungssystem ist das Gefährt der *prāṇa*. Wenn das Einatmen und das Ausatmen aufhört zu funktionieren, stellt sich der Tod ein; aber dank der feinen *prāṇas* werden alle vorigen Eindrücke oder *saṃskāras* bewahrt. Der physische Tod ist ohne Zweifel ein Wandel, aber er vernichtet nicht die Existenz des unterbewussten Geistes und der Seele. Der Yogi bleibt im vollen Bewusstsein seines Übergangs. So wie eine Zecke auf einem Halm an dessen Ende geht und sich durch ihr Zusammenziehen weiteren Halt verschafft, so wirft das Selbst diesen Körper beiseite, um einen weiteren Halt anzunehmen. Wie der Goldschmied eine kleine Menge an Gold nimmt und sie in eine andere, bessere Form bringt, so wirft die Seele diesen Körper fort und erstellt einen anderen in einer besseren Form. Was auch immer das Selbst verlangt, nimmt es sich als Absicht; was auch immer es sich als Absicht nimmt, bearbeitet es; was auch immer es bearbeitet, erreicht es.

16

Was ist *māyā*?

Die ältesten Schriften in den Bibliotheken der Menschheit sind heute die Veden. Der Rig-Veda ist der älteste Teil. Die Lehre der *māyā* kann auf den Rig-Veda zurückgeführt werden. „Durch die *māyā* nimmt Indra verschiedene Formen an." Der Rig-Veda spricht von zwei Ordnungen der Erfahrung. Die eine ist die der Dualität oder Vielzahl, die uns in unserem alltäglichen Leben durch die Sinnesorgane und Sinneswahrnehmungen bekannt ist. Die Vielzahl ist aber unbeständig und begrenzt mit einem Anfang und einem Ende. Sie wird von den vedischen Sehern als der Quell aller Trauer und allen Schmerzes geringgeschätzt. Auf der anderen Seite ist die Nicht-Dualität ewig, unsterblich und unvergänglich. Sie ist identisch mit der absoluten Realität (*sat*), dem Bewusstsein (*cit*) und der Herrlichkeit (*ānanda*), *sat-cit-ānanda*. Das Erreichen der Nicht-Dualität ist das höchste Ziel der spirituellen Evolution. Welche Realität die verschiedenen Phänomene auch besitzen, sie ist illusionär, aber die Nicht-Dualität ist absolut und unerschütterlich.

Die Realität ist einzig, aber die Weisen nennen sie mit verschiedenen Namen. Die Vielfalt, der wir in unserem täglichen Leben begegnen, ist *māyā*, die vom Standpunkt der höchsten Realität nicht existiert. Die Upaniṣaden erklären, dass *māyā* oder empirisches Wissen nicht zum wahren Wissen führen, sondern zum Reich der Ignoranz gehören (*avidyā*). Unwirklichkeit, Dunkelheit und Tod sind Dualität und *māyā*, wohingegen Nicht-Dualität die Realität und Unsterblichkeit sind.

Die Iśopaniṣad erzählt: „Das Gesicht der Wahrheit ist verhüllt mit einer goldenen Scheibe." Der Schleier muss entfernt werden, damit der Suchende die Wahrheit erkennen kann. Dieser Schleier oder Vorhang wurde oftmals *māyā* genannt. Aber es ist wichtig zu verstehen, dass *brahman* oder der *ātman* nicht auf der anderen Seite der *māyā* gesucht werden kann; auch kann er nicht verwirklicht werden, nachdem der Schleier entfernt worden ist. Jenseits der *māyā* gibt es keine Zeit. Auch ist *brahman* nicht die Ursache des Universums, denn *brahman* ist jen-

seits des Gesetzes der Kausalität. *Brahman* wird wirklich für uns in dem Maße, wie das Universum mit seiner Zeit, seinem Raum und seinem Prinzip der Kausalität als das gesehen wird, was es wirklich ist – unwirklich. Mit anderen Worten wird *brahman* in dem Maße real, wie wir die Illusion der vielfältigen Welt der Erscheinungen abwerfen. Die Kāṭha Upaniṣad lehrt uns, dass der Weise niemals Substanz und Gewissheit in der Unwirklichkeit und der Unsicherheit der Welt finden wird. Die Mandukya Upaniṣade erklärt, wenn *brahman* verwirklicht wird, werden die Ringe um das Herz zerbrochen und alle Zweifel werden verfliegen.

Die späteren Kommentatoren des Vedanta haben ihre Lehre der *māyā* in einer systematischeren Weise ausgearbeitet. Sie sagen uns, wenn man das Konzept der *māyā* akzeptiert, muss man auch gewisse Konzepte mit akzeptieren, nämlich dass die Welt unwirklich ist, dass das Leben auf der Erde voller Not ist, und dass die Befreiung im Abwenden von der *māyā* liegt. Die nicht-dualistische Vedanta-Philosophie hängt von der Anerkennung zweier Standpunkte ab, von denen aus Wahrheit erkannt werden kann. Der eine ist der relative Standpunkt und der andere der absolute. Der erstere betrachtet Zeit, Raum und Verursachung als wirklich, von diesem Standpunkt aus ist die Vielzahl real. Das Gute und das Böse existieren, wie auch das Vergnügen und der Schmerz. Vom Standpunkt des Absoluten hingegen ist diese Welt nicht wirklich. Die Dualität verschwindet, wenn die absolute Wahrheit bekannt ist. Die Lehre des Vedanta illustriert die letztliche Realität des *brahman*. Alles was existiert ist *brahman*.

Die Nicht-Dualisten beschreiben die Schöpfung als eine illusionäre Projektion durch die *māyā* an Namen und Formen auf dem *brahman*. Um dies zu illustrieren, erzählen sie die Geschichte eines Löwenjungen, das in einer Schafherde großgezogen wurde. Das Junge blökte und aß Gras wie die Schafe. Eines Tages traf es auf einen Waldlöwen, der es zu einem Weiher zerrte. Dort wurde ihm seine Reflektion im Wasser gezeigt, und ein Stück Fleisch ins Maul geschoben. Da fiel der Schleier plötzlich, und der Schafslöwe erkannte sich als einen wirklichen Löwen. Auf ähnliche Art, durch die Kraft der *māyā* oder der Unwissenheit, werden dem *brahman* Namen und Formen beigemessen, und so beginnt das gesamte relative Universum zu existieren. *Brahman* jedoch wird nicht im geringsten von der Projektion illusionärer Konzepte berührt.

Relativität ist *māyā*. Das der Eine als die vielen erscheint, der Unendliche als der Endliche, ist *māyā*. Die Lehre der *māyā* akzeptiert die Realität der Vielfalt nur von einem relativen Standpunkt aus und begnügt sich mit der Aussage, dass das Verhältnis dieser relativen Realität mit dem Absoluten nicht beschrieben und erkannt werden kann. In der Tat gibt es keine Beziehung zwischen dem Einen und den Vielen, da es eine Beziehung nur zwischen zwei existierenden Entitäten geben kann. Das Eine und die Vielen koexistieren jedoch nicht im selben Sinne. Wenn jemand eine Beziehung zwischen dem vielfältigen Universum und dem nicht-dualen *brahman* herstellen möchte, wird eine solche Beziehung *māyā* genannt. Eine Fata Morgana ist *māyā* und ähnlich ist ihre Beziehung zur Wüste. Es entsteht aus *māyā*, dass man ein Seil als eine Schlange, eine Fata Morgana als Wasser in der Wüste, die Vielfalt an der Stelle des Nicht-Dualen, unteilbaren *brahman* sieht. Vedantins sind sich einig, dass es keinen großen Unterschied zwischen Illusionen, Träumen und Erfahrungen des Wachzustandes gibt; vom Standpunkt des Absoluten gesehen sind sie alle gleichermaßen irreal.

Der große nicht-dualistische Weise Shankara beschreibt die *māyā* als die Kraft des Absoluten. Sie ruht in *brahman* und hat keine eigene Existenz. Dieses Verhältnis zwischen *brahman* und *māyā* kann verglichen werden mit der Beziehung zwischen dem Feuer und seiner Kraft zu verbrennen. Die *māyā* macht die Erscheinung eines vielfältigen Universums möglich und unterstützt Namen und Formen der scheinbaren Realität. Yati Sadananda, ein weiterer bekannter Nicht-Dualist, definiert die *māyā* als etwas Positives, wenn auch Unfassbares, das nicht als existent oder nicht-existent betrachtet werden kann. Es besteht aus drei Aspekten (die drei *guṇas* der Existenz) und ist dem Wissen entgegengesetzt. Das Universum hat eine tatsächliche Existenz und kann nicht unwirklich genannt werden wie etwa die Hörner eines Hasen. Es wird vom relativen Standpunkt des *brahman* aus als existierend betrachtet.

Die *māyā* wirkt in der Welt durch die Kraft des Verbergens und der Kraft der Projektion. Die erstgenannte verdeckt wie bei einer schlafenden Person das Wissen des Sehenden. Es verdeckt sozusagen die wahre Natur des *brahman*. Umgekehrt schafft die projizierende Kraft des *māyā* das Universum und dessen Objekte genauso, wie man anfängt zu träumen, wenn das Bewusstsein durch den Schlaf verdunkelt wird. Tatsächlich wirken die beiden Kräfte der *māyā* gleichzeitig. Deshalb wird der *brahman* in Verbindung mit der *māyā* der Schöpfer oder der Projizie-

rende des Universums genannt. *Māyā*, *ajñāna* (Unwissenheit), *avidyā* (Illusion) und *prakṛti* (das manifeste Universum) sind tatsächlich synonyme Begriffe. Die *māyā* bezeichnet im allgemeinen die mächtige kosmische Illusion, aufgrund derer der *brahman* als der Schöpfer, Bewahrer und Zerstörer des Universums erscheint. Unter dem Einfluss der Unwissenheit erscheint der *ātman* als *jīva* oder das individuelle Selbst.

Es gibt zwei Arten *māyā* zu betrachten: Von der kosmischen Warte aus ist sie ein einziges; von der Warte des Individuellen besteht sie aus vielem. Die kosmische *māyā* wird mit *īśvara* (*Saguna brahman*, der persönliche Gott) in Verbindung gebracht und bildet sein *upadhi*, oder die begrenzte Projektion. Die individuelle *māyā* beschränkt den einzelnen auf das Ich-Bewusstsein und wird zu dessen *upadhi.* Die *māyā*, sowohl in seinen kosmischen als auch in seinen individuellen Aspekten, verbirgt nur das wahre Wesen des *brahman*. Deshalb ist die Beschränkung nur eine scheinbare, nicht aber eine wirkliche. Wenn das *upadhi* abgeworfen wird, wird das Objekt, das vormals als begrenzt von den Unwissenden wahrgenommen wurde, als der unbegrenzte *brahman* erkannt. Der *brahman* benutzt *māyā* als das Material der Schöpfung, d.h. er kreiert das Universum und dessen zahlreiche Objekte aus der *māyā*. *Māyā* hat keine für sich selbst unabhängige Existenz, sie ist lediglich die materielle Ursache des Universums. Aber *brahman*, als das reine Bewusstsein, ist dessen wahre Ursache. Dieser kausale Zusammenhang wird oft anhand der Illustration der Spinne und deren Netz verdeutlicht. Wenn die Spinne ihr Netz spinnen will, benutzt sie den Faden, der zu ihr gehört und ohne den sie nicht spinnen kann. Die Spinne als bewusstes Wesen ist die wahre Ursache des Netzes, während ihr Faden nur die materielle Ursache ist. Es darf aber nicht vergessen werden, dass in der eigentlichen Bedeutung nicht ein kausaler Zusammenhang zwischen dem reinen *brahman* und dem Universum der Namen und Formen besteht.

Die Natur des *brahman* oder des *ātman* ist die Existenz, das Wissen und die absolute Herrlichkeit (*sat-chit-ananda*). Er ist der, der in unserem Herzen wohnt. Aufgrund der *māyā* ist eine Person ihrer wahren Natur nicht bewusst. Der einzige Weg zur Befreiung liegt darin, das Wissen über das wahre Selbst zu erlangen. Der *ātman* muss hier und jetzt erkannt werden und nicht nach dem Tod oder an einem anderen Ort. Wenn ein Mensch den *ātman* hier auf dieser Erde erkennt, erreicht er das wahre Ziel des Lebens. Wenn er ihn nicht erkennt, erwartet ihn

die große Vernichtung. Deshalb betonen die Upaniṣaden wiederholt die Selbsterkenntnis als die Voraussetzung zur Selbstverwirklichung. Befreiung ist nicht etwas, was geschaffen wird, sondern es ist nur die Verwirklichung dessen, was in der Ewigkeit besteht, auch wenn es uns verborgen ist. Alle Seelen sind in ihrer Natur rein und frei von allen Bindungen. Sie sind für immer erleuchtet und von Beginn an befreit. Menschen, die den Ort, die verborgene Mitte, nicht kennen, vermögen nicht, ihn zu finden, auch wenn sie ihn immer wieder passieren. In gleichem Maße entdecken ihre Seelen ihn nicht, auch wenn sie jeden Tag in die Welt des *brahman* einziehen und mit ihm im Schlafe vereint sind, denn sie werden von ihm wegen der Unwissenheit der *māyā* fortgetragen. Derjenige, der *brahman* kennt, wird gleichsam zum *brahman*.

Das Verlangen ist der Tod, und die Abwesenheit von Verlangen ist Befreiung. Derjenige, der das ganze Universum in sich entdeckt und sich selbst im gesamten Universum, kann kein Verlangen nach irgend etwas verspüren. Wonach kann sich der sehnen, der die Quelle allen Verlangens erreicht hat?

Der, der den *brahman* erkannt hat, zieht nicht in irgend ein Reich ein, auch wird er nicht zu jemand anderem als der, der er immer schon gewesen ist, dem reinen *ātman*, dem Selbst von allem. Unwissende Seelen ziehen in den Himmel oder kehren auf die Erde zurück, um ihre unerfüllten Begehren zu erfüllen. Derjenige, der Verlangen verspürt, wird geboren. Aber derjenige, der kein Verlangen verspürt, wird nicht wieder geboren. Wenn alles Verlangen, das im Herzen wohnt, ausgelöscht ist, wird der Suchende unsterblich und erlangt *brahman* in seinem eigenen Körper. Der Wissende des *ātman* ist wie ein Mensch, der aus dem Schlaf erwacht und nicht weiter träumt. Er ist wie ein Mensch, der seine Sehkraft nach langer Blindheit zurück erlangt. Das Wissen um das Selbst befreit den Menschen von Furcht, Verlangen und Tod. Es gibt einen höchsten Herrscher, das innerste Selbst aller Wesen, der immer wacht. Ewiges Glück gebührt demjenigen, der Ihn in sich wahrnimmt.

Eine befreite Seele, die den gesegneten Zustand der Freiheit von Zweifeln erreicht hat und deren Wissen um *ātman* nicht nur auf Verstandeskraft gründet, sondern auf dem Boden direkter Erfahrung, und deren Illusionen ein für allemal zerstört worden sind, kehrt nicht zurück. Solch ein Mensch, ein *jīvanmukta*, beschäftigt sich nicht weiter mit Bindung oder Befreiung. Bindung und Befreiung sind Kennzeichen des Geistes. Aufgrund der *māyā* glaubt eine unwissende Person von sich, sie

sei gebunden, und strebt nach Befreiung. Wie die Person, die aus dem Schlaf erwacht, und nicht die Früchte ihrer Träume ernten kann, so kann die vollkommen erleuchtete Person nicht die Früchte ihrer Handlungen im Wachzustand ernten. Sie sieht Handeln im Nicht-handeln und Nicht-handeln im Handeln. Handlungen haften nicht an ihr. Sie weiß, dass das Selbst nicht der Handelnde, sondern der Zeuge ist.

Die Lehre von der *māyā* wurde von Shankara und seinen Anhängern deutlich erklärt. Der gewöhnliche Mensch hat zu den luftigen Höhen und Idealen der *advaita*-Philosophie keinen Zugang, wenn aber sein Verstand kultiviert, geschult, feiner und zielgerichtet wird, verwandelt er sich und wird zu einem Mittel der Befreiung. Das Ziel des Wissens aller Schriften ist es, den Suchenden aus den Fallen der *māyā* zu befreien.

Wissen und Meditation sind hierfür die Schlüssel. Wissen ohne *vairāgya*, der Nicht-Anhaftung, ist von geringem Nutzen, wenn man den höchsten Zustand zu erreichen sucht. Der Suchende sollte den Pfad der Sinneskontrolle schrittweise gehen. Wenn er seinen Geist auf ein einziges Ziel gerichtet hat, erreicht er die Konzentration. Wenn die Konzentration sich verstärkt, führt die Meditation den Suchenden an die Schwelle des *samādhi.*

Ohne die Kontrolle der Sinnesorgane und der Zielgerichtetheit des Geistes sind Konzentration und Meditation unmöglich. Um geistige Konzentration zu erlangen, müssen alle Aktivitäten – wie das Gehen, das Tasten, Sehen, Hören usw. – unter die Kontrolle des Suchenden gebracht werden. Denn wenn die Sinnesorgane aktiv bleiben, wird der Geist an diese Aktivitäten heran gezogen, und die Zielgerichtetheit kann nicht erreicht werden. Während er die Zielgerichtetheit des Geistes erreicht, sollte der Übende keine körperlichen Handlungen ausführen. Auch das Denken sollte vermieden werden. Denn wenn die Gedanken in verschiedene Richtungen weiter strömen, kann der Geist keine Zielgerichtetheit erreichen. Gefühle – wie Freude, Trauer, Verzweiflung usw. – sollten nicht störend einwirken. Vor dem Übenden sollte sich kein Objekt befinden, das emotionale Reaktionen auslösen kann. Konzentration ist unmöglich, wenn der Geist emotionalen Belastungen anheim fällt.

Gleichermaßen kann man keine geistige Konzentration erlangen, wenn man von Hunger und Durst beeinflusst wird. Wenn jemand sehr hungrig ist, zuviel gegessen hat oder sich nach einer langen Zeit des Wachens schläfrig fühlt, kann er keine geistige Konzentration haben. Diese Hindernisse können sicherlich beseitigt werden, wenn eine starke

Sehnsucht nach Konzentration besteht. Wenn die geistige Konzentration erreicht ist, steigt ein Gefühl tiefer Befriedigung auf. Diese innere Befriedigung kann nicht auf irgend einem anderen Wege erlangt werden. Es ist daher essenttiell, dass der Übende der Zielgerichtetheit des Geistes die größte Aufmerksamkeit widmet.

Auf dem Pfad der Selbstverwirklichung ist die Herrlichkeit Gottes das größte Geschenk, das dem Suchenden hilft, die innerste Schicht der Unwissenheit abzulegen. Unwissenheit oder *māyā* kann aber nicht durch die Bemühungen des Suchenden alleine entfernt werden. Göttliche Herrlichkeit erscheint, wenn der Suchende sich in den Zustand der Vollkommenheit, *sādhana-samāpatti*, gebracht hat. Aufrichtigkeit, Reinheit, Gläubigkeit und Wahrhaftigkeit sind die Tugenden, die dem Suchenden helfen, die Dunkelheit der *māyā* zu vertreiben und das Königreich des *ātman* zu erreichen.

17
Der kosmische Baum

Die höchste Realität ist die Eine, und sie ist jenseits aller Erscheinungen von Namen und Formen. Sie kann nicht durch die Sonne, den Mond oder die Sterne erleuchtet werden. Genau diese Realität ist der Boden der physischen Erscheinungen. Hier ist eine Illustration. Das Universum wird mit dem Ashvattha-Baum verglichen, dem heiligen Feigenbaum, der in einer umgedrehten Position steht. Er streckt seine Wurzeln nach oben und seine Äste weisen nach unten. Das Wesen dieses Baumes ist ewig. Die vedischen Seher verstanden das Universum als ewig. Es wurde geschaffen von der unendlichen Realität, die das Eine ist, und es wird zuletzt wieder zu dieser zurückkehren. Im Unterschied zu religiösen Systemen glaubt die Vedanta-Philosophie nicht an die Schöpfung des Universums. Es postuliert vielmehr die Theorie der kosmischen Evolution von dem Einen, das der Quell der ewigen Energie ist. Indem man das Universum mit einem Ashvattha-Baum vergleicht, kann man eine genauere Vorstellung von der Entwicklung des Universums erlangen. So wie wir das Wachstum des Baumes auf seine Wurzel zurückführen, beginnt der Entwicklungsprozess des physischen Universums in dem unendlichen Wesen, das wir *brahman* nennen. Alles erfährt seine Schöpfung aus dieser unendlichen Substanz. Die ewige Energie, die wir die Mutter des Universums nennen können, ist *prakṛti* oder die kreative Natur. Diese Energie kann nicht von der unendlichen Realität getrennt werden; sie ist untrennbar von der Realität und eins mit ihr. Die einzige Ursache der Phänomene ist *brahman*, der unendliche Quell aller Intelligenz und allen Bewusstseins.

Die Illustration mit dem Ashvattha-Baum ist sehr treffend, da der Ashvattha in seiner materiellen Erscheinung vergänglich, in seinem Wesen jedoch ewig ist. Soweit es die Erscheinungen betrifft, ist die Welt vergänglich und ändert sich stets. Alle ihre Formen und Namen unterliegen dem fortwährenden Wandel. Wir wachsen jeden Tag und sind glücklich, diesen Wandel zu beobachten und so vergessen wir, dass wir älter

werden. Wir sind nicht unablässig dieselben. Es darf nicht vergessen werden, dass der Baum des physischen Universums dem Wachstum und dem Wandel unterliegt. Entwicklung bedeutet Wandel. Alles in dieser Welt unterliegt der Entwicklung und kann so nicht unverändert bleiben. Alle Erfahrungen, die wir in dieser Welt machen, wie die Geburt, den Verfall und den Tod gehen beständig weiter. Alles, was wir wahrnehmen können, was wir hören, fühlen oder schmecken, ist veränderlich. Jeder, der sich an die groben materiellen veränderlichen Formen des Universums bindet, wird mit Sicherheit trauern müssen. Die Weisen ziehen sich deshalb von dem Groben zurück und lenken ihre Aufmerksamkeit unerschütterlich auf die feinste Realität des Universums. Mit anderen Worten, diejenigen, die die Wurzel des Ashvattha-Baumes verwirklichen, statt von seinen Blumen und Früchten angezogen zu werden, die stehen über aller Veränderung und erreichen die Ebene der Unsterblichkeit. In dieser Weise beschreibt der König des Todes die Sterblichen und die Unsterblichen, die Veränderlichen und die Unveränderlichen, indem er das Universum mit dem Ashvattha-Baum vergleicht. Diejenigen, deren Verstand von den verschiedenen Formen von Reizen und Attraktionen der Welt getäuscht ist, können nicht die Wurzel erkennen, die unendliche Realität dieses Universums. Der wahrhaftig Suchende entdeckt diese Realität, die Wurzel des Ashvattha-Baumes, und er betritt letztlich das Reich der Unsterblichkeit.

Das Wort für 'Baum' in Sanskrit *vṛkṣa* ist abgeleitet von seiner Wurzel, *vṛṣa*, die 'schneiden' bedeutet: das, was abgeschnitten werden kann, ist *vṛkṣa*. Jedes einzelne Individuum ist das Zentrum der Welt, in der es wohnt. Indem es die Welt abschneidet oder ihr entsagt, wird das Reich der Sinne, der Wahrnehmungen und des Verlangens entfernt. Die Essenz dieser Welt, der Samen des Ashvattha-Baumes, ist jedoch das unerklärliche und ewige *avyakta*, das Unverkörperte. Die erste Manifestation dieses Samens ist der Atmende dieses Universums. Er schafft und entwickelt sich selbst allmählich zu einem Baum. Der Baum ist nur die grobe Form eines Samens. Der Samen wird nicht zerstört mit der Zerstörung seiner groben Form. Die erste Manifestation des kosmischen Selbst rührt aus der Absoluten Substanz her, und die ewige Energie beginnt sich zu entwickeln und manifestiert sich in der Form physischer Phänomene. Das kosmische Selbst wird im Vedanta *Hiraṇyagarbha* genannt, „dasjenige, das in dem goldenen Ei wohnt.“

Der Herr dieses Universums manifestiert sich nicht aus irgendeinem Motiv. Wenn wir einschlafen, sind unsere Begehren latent, und wir haben keine Pflichten. Aber wenn wir aufwachen, manifestieren sich alle latenten Begehren wieder. So sind zur Zeit der Auflösung des Universums alle Seelen in einem undifferenzierten Schlafzustand, und ihre Begehren bleiben verborgen. Der Beginn der Evolution dient dazu, diese verborgenen Energien zu wecken; d.h. sie lassen das Universum funktionieren. Deshalb existiert alles, was im Makrokosmos existiert, auch im Mikrokosmos.

Wir sind nicht aus nichts heraus geboren. Wir existierten vorher, wir existieren jetzt, und wir werden auch in Zukunft existieren. Nach der Auflösung des groben Körpers bleibt alles andere verborgen. Unsere Seele bleibt vollkommen und wird nicht zerstört, aufgelöst oder vernichtet nach dem Tod. Der Tod bedeutet tatsächlich Veränderung und nicht völlige Vernichtung. Der Vergleich zwischen dem Universum und dem Ashvattha-Baum ist dazu gedacht, die Bedeutung zu vermitteln, dass das Leben vergänglich ist und dem Wandel unterliegt; alles wird vergehen. Gemäß den Veden hat der Herr die Sonne, den Mond und die Sterne geschaffen nach dem Muster, das in dem vorigen Kreis existierte. In der Auflösung verschwinden alle Formen und Namen aller Bestandteile des Universums, aber die Realität besteht für immer. In der Auflösung wird das gesamte Universum zu seiner feinsten Form reduziert, die ewig ist; alleine seine grobe Form ist vergänglich. Der König des Todes hat die Frage, die Nachiketa stellte, sehr schön beantwortet, indem er das Wesen des kosmischen Baumes erklärte.

Der König des Todes beschreibt ferner die Ursache des physischen Baumes des Universums. Alle belebten und unbelebten Objekte dieses Universums sind Ergebnisse der Schwingung des *prāṇa*. Diese Schwingung des *prāṇa* liegt an der Wurzel aller Phänomene des Universums und ist die vorrangige Ursache aller Geschehnisse darin. *Prāṇa* ist das kosmische Lebensprinzip. Es ist das, was uns zu Menschen macht; es ist das, was Schwingungen verursacht. Ohne Schwingungen und Bewegungen würde diese Welt nicht existieren. Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass alles in dieser Welt nur das Produkt gewisser Schwingungen ist, die Atome dazu bewegen, andere Atome anzuziehen. Feuer und Elektrizität sind nur verschiedene Formen dieser Schwingung. Alle äußeren Sinneswahrnehmungen wie Farben, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungen sind bloß Schwingungen. Unser Intel-

lekt ist das Resultat von Schwingungen. Wenn wir eine Wahrnehmung untersuchen, erkennen wir, dass die Strahlen der Sonne, die fortwährend in einer bestimmten Weise schwingen, beim Kontakt mit der Netzhaut ein umgedrehtes Bild auf dieselbe Weise wie bei einer Kamera hervorrufen. Die Pupille ist wie eine Linse, und die Netzhaut ist wie die Scheibe, auf die das Abbild projiziert wird. Dieses Abbild produziert gewisse Schwingungen in den optischen Nerven, die sodann von den Nerven in die Hirnzellen geleitet werden, die wiederum selbst Schwingungen produzieren. Auf ähnliche Weise hält unser Atmen, das Atmungssystem, alle unsere Organe in Bewegung, und so haben wir eine Verdauung und einen Blutkreislauf. Wir sind fähig zu leben, weil jedes Teil des unermesslichen Reich *prāṇas* fortwährend vibriert.

Solange wir in der Dunkelheit der Unwissenheit leben, denken wir an 'meines' und 'deines', aber tatsächlich sind wir nichts als eine Masse von Schwingungen – eine Einheit an Energie des unendlichen kosmischen *prāṇa*. Ein weiser Mensch wird niemals das Gefühl des 'mein' oder 'dein' haben. Verlust oder Gewinn gibt es nicht in der Welt der Schwingungen des *prāṇa*. Selbst der Körper, den wir besitzen, in dem Handlungen und Reaktionen fortwährend ablaufen, gehört uns nicht. Während gewöhnliche Menschen ihren Verlusten nachtrauern, bleibt der weise Mensch davon unberührt. Er weiß, dass was auch immer er besitzt, nicht für immer in seinem Besitz bleiben wird, und dass er keinen Besitz beanspruchen soll für das, was ihm nicht gehört. Wenn er diese Wahrheit kennt, trauert er über keinen Verlust. Er weiß, dass nichts in diesem Universum verloren ist. Er findet keine Begründung für Schmerz und Sorge, denn auch wenn der Körper sterben muß, wird der *ātman* nie vergehen.

Die kosmische Energie existiert von Ewigkeit zu Ewigkeit. Die Sonne, der Mond und die Sterne und alle anderen Dinge dieses Universums entstehen aus dieser Energie und kehren zum Schluss zu dieser Energie zurück. Alles, was in diesem Universum existiert und passiert, ist das Resultat von Bewegungen und Schwingungen, deren Ursache der kosmische *prāṇa* ist, der eigenen Gesetzen gehorcht. Wenn er sich in der inneren Welt manifestiert, ruft er Gedanken, Wünsche und Emotionen hervor. *Prāṇa* ist somit das universale Leben. Die erste Manifestation dieser Energie, dieses *prāṇas*, war der Raum, *ākāśa*, der sich allmählich zu diesem Universum entwickelte. Die Harmonie, die wir in diesem Universum, in der Sonne, dem Mond und den Sternen sehen, wird mög-

lich, weil alles im Universum seinen Ursprung der gleichen Quelle, dem *prāṇa*, verdankt.

Intelligenz und Leben gehören zusammen. Wo es Leben gibt, gibt es eine Manifestation der Intelligenz. Gemäß des Vedanta gibt es keinerlei tote Materie in diesem Universum. Das Universum ist ein lebendiger Organismus. Die Elektronen und Protonen tragen Bewegung in sich; sie leben. Wo es Bewegung gibt, gleich welcher Art, gibt es Erscheinungen des Lebens, und deshalb lebt das gesamte Universum. Und wenn das ganze Universum lebt, muss es Intelligenz in ihm geben. Die universale Kraft, die in dem heiligen Herzen des Universums atmet, ist *prāṇa*, die kosmische Kraft, die höchste Mutter aller Kräfte. Dieser *prāṇa* liegt allen Entwicklungsprozessen zugrunde. Wie ein Samen die Kraft zum Wachstum in sich trägt, so trägt der Samen des Universums die Lebenskraft, die Kraft des Wachstums und der Entwicklung, verborgen in sich. Wenn er sich manifestiert, beginnt die kosmische Entwicklung, die Manifestation des Ashvattha-Baumes des Universums beginnt. Der Mensch ist das höchste Resultat dieser Entwicklung.

Der König des Todes erklärt, dass alles, was in diesem Universum existiert, nur die Manifestation der Schwingungen des *prāṇa* ist. Gemäß der Rig-Veda existierte die kosmische Kraft vor dem Beginn der Evolution: „Zur Zeit vor dem Beginn der Schöpfung gab es weder Existenz noch Nicht-Existenz. Es gab weder Raum noch Zeit. Finsternis herrschte über Finsternis. Es gab weder den Tod noch die Unsterblichkeit. Es gab ein ewiges Geschöpf, das atmete, aber ohne Atem war." Ein Wesen ohne Atem sollte als die kosmische Energie, die Atmen, Bewegungen und Handlungen in den Organen hervorruft, verstanden werden. Aus dieser einen mächtigen Quelle sind alle Kräfte der Natur in Erscheinung getreten. Das Universum ist die Erscheinung dessen, was dem Universum zugrunde liegt.

Alle von uns sind durch die Kraft des *prāṇa* geschaffen worden. Die objektive äußere Welt ist nur eine Hälfte des Universums. Was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen ist, nicht die gesamte Welt. Die andere Hälfte, die unseren Geist, unsere Gedanken und Gefühle umfasst, kann nicht durch die Wahrnehmung äußerer Objekte erklärt werden. Wenn wir zum Beispiel versuchen, die Ursachen der Verdauung herauszufinden, müssen wir letztlich konstatieren, dass es eine unabhängige Intelligenz ist, die den Prozess hervorruft. Ohne die Hilfe dieser inneren Intelligenz können die mechanischen Kräfte der Verdauung nicht funktionie-

ren. Die Intelligenz ist unser inneres Selbst, das *prāṇa* besitzt, die Lebenskraft. Es ist das Selbst, das wirklich lebt und arbeitet dank dieser Kraft.

Durch die Kraft des *prāṇa* und durch die Kräfte der Evolution entstehen die innere und die äußere Welt. Die gesamte Welt ist ewig in ihrer wahren Natur, aber nicht ewig in ihrer äußeren Form. Wenn alle Formen dieses Universums in ihrer äußeren Form zerstört sind, wird die formlose Substanz – die Mutterenergie des Universums – immer noch von Ewigkeit zu Ewigkeit leben. Jedes Objekt in dieser Welt gehorcht der selben Mutterenergie. „Das ewige universale Leben ist eine große Qual. Die Sonne, der Mond und die Sterne gehorchen ihr und gehorchen dem Gesetz der *prāṇa*." Derjenige, der diese Wahrheit versteht, verwirklicht letztlich sein mächtiges Selbst, überwindet den Tod und wird unsterblich. Derjenige, der diese unendliche Kraft, unter der alle Planeten ihre Pflicht tun, versteht, der, der ihre Gesetze, von denen wir regiert werden, versteht, weiß alles über das Universum. Solange wir in Unwissenheit verbleiben und glauben, dass wir mit dem Körper in seiner groben und feinen Form eins sind, fürchten wir den Tod und bleiben unter dessen Einfluss. Aber derjenige, der erkennt, dass er ohne Form ist, hat den Tod überwunden, er ist unsterblich geworden. Das größte Hindernis auf dem Pfad der Verwirklichung ist die Bindung an den Körper und an die äußeren Dingen der Welt. Diese Bindung macht uns zu Sklaven. Unsere Flügel sind gekappt; wir können nicht fliegen und hoch hinauf in die unendlichen Räume des absoluten *brahman* steigen. Wegen unserer Verhaftung an Sinnesobjekte haben wir vor Tod und Verlust Angst. Aber wo ist der Tod oder der Verlust für den, der den formlosen *brahman* erlangt hat ?

Nachdem der König des Todes das ewige Wesen des *brahman* beschrieben hat, gibt ein schönes Beispiel: „Von den Qualen des *brahman* bezieht das Feuer seine Hitze und sein Leuchten, scheint die Sonne, regnen die Wolken, weht der Wind und läuft der Tod hin und her." Tatsächlich folgen das Feuer, die Sonne, der Wind und der Regen den Gesetzen des *prāṇa*. Sie sind die Produkte der Kräfte, die von dem Ewigen beherrscht werden. Wenn diese ewige unerschöpfliche Quelle vor der Auflösung des Körpers erkannt wird, kann man das höchste Ziel erreichen und unsterblich werden. Wie der König des Todes sagt: „Derjenige, der erkannt hat, dass der universale *prāṇa* alles in diesem Universum regiert, ist frei und befreit von der Umklammerung des Todes."

18

Befreiung – Hier und Jetzt

Der König des Todes erklärt: „Derjenige, der den absoluten *brahman* in diesem Leben vor der Auslöschung des physischen Selbst verwirklicht, der erlangt Unsterblichkeit, und der, der die höchste Wahrheit, das wahre Selbst, nicht erkennt, der wird wieder und wieder auf dieser Erde geboren.“ Der *ātman* oder das wahre Selbst muss in diesem Leben verwirklicht werden, weil es nicht sicher ist, dass wir eine weitere Möglichkeit erhalten, wieder in ähnlicher Form geboren zu werden. Der menschliche Körper ist der höchste in der Schöpfung. Diejenigen, die von der Geburt als Mensch nicht den besten Nutzen ziehen können, bleiben unter dem Einfluss des Gesetzes des *karma* – Ursache und Wirkung – und werden es nicht vermögen, die Gesetze zu transzendieren, die uns an diese Erde binden. Das Erreichen des *brahman* ist nur in diesem Leben möglich und nicht nach dem Tod. Diejenigen, die ihr wahres Selbst verwirklicht haben, sind unsterblich geworden. So wie wir unser Gesicht im Spiegel klar wahrnehmen können, so können wir unser wahres Selbst in dem kultivierten und gereinigten Spiegel unseres Intellekts sehen. Da wir auf dieser Erde einen menschlichen Körper erlangt haben, ist es uns auferlegt, das höchste Selbst zu verwirklichen. Diejenigen, die glauben, dass sie ihr wahres Selbst im Reich der dahingegangenen Seelen nach dem Tod verwirklichen können, werden zutiefst enttäuscht werden. Viele Vergnügen des Himmels hindern die Seele daran, den *ātman* zu verwirklichen. Auch gibt es im Himmel unterschiedliche Reiche, höhere und niedrigere.

Die, die gute Taten vollbringen und ein rechtes und selbstloses Leben führen und ein gewisses Maß an Vollkommenheit in diesem Leben erlangt haben, können eine klare Vision des göttlichen Selbst im höchsten Reiche genießen. Aber der Weise sagt: „Das höchste Ziel und die Verwirklichung des Selbst kann man nur in diesem Leben erlangen.“ Himmlische Reiche wie *pitriloka* und *svargaloka* können die höchste Wahrheit nicht offenbaren. Im *pitriloka* treffen wir auf unsere Vorfahren

oder Angehörigen, und im *svargaloka* genießen wir verschiedene Vergnügen. Aber wir können keine Befreiung erlangen, indem wir in solche Reiche vorstoßen. Unser Wunsch nach Befreiung läßt uns höher und immer höher streben, und diese Sehnsucht wird niemals gestillt sein, bis wir das höchste Ziel erreicht haben. Wenn man fähig ist, zwischen vergänglichen Objekten und dem wahren Selbst zu unterscheiden, wird man sich niemals mit den Zwischenstufen und deren Vergnügen zufrieden geben.

Niemand war jemals mit weltlichen Genüssen und Wünschen vollauf zufrieden. Je mehr wir bekommen, desto mehr wollen wir, und es gibt kein Ende. Ehrgeiz ruft Enttäuschung hervor und bringt dem Menschen niemals Glück. Der weise Mensch erkennt, dass es das Ziel des Lebens ist, sein unsterbliches Selbst zu verwirklichen. Der Körper und der Geist unterliegen dem Wandel, und nur die Wahrheit bleibt stets unverändert. Derjenige, der sein wahres Selbst verwirklicht hat, ist unsterblich geworden und hat all seine Furcht vor dem Tod überwunden.

Die Furcht vor dem Tod rührt aus der Unwissenheit her, aus der Anhaftung an den Körper und seiner Zustände. Je mehr wir an ihn gebunden sind, desto größer ist die Furcht, die wir haben, da wir einem Verlust entgegensehen. Aber der weise Mensch ist immer frei von Furcht. Er hat keine Furcht, weil er nichts besitzt und weiß, dass der menschliche Körper wie eine Schaumblase auf dem Ozean der Unendlichkeit ist.

Unser wahres Selbst ist davon unterschieden. Es ist höher und ewig. Derjenige, der die Wahrheit in seinem Körper verwirklichen kann, erlangt die Selbstverwirklichung. Diejenigen, die die unsterbliche Natur ihres *ātman* nicht vor der Auflösung des Körpers verwirklichen, verlieren eine große Chance, die aus der Geburt im menschlichen Körper rührt. Ein wahrhaftig Suchender sehnt sich nicht nach weltlichen Objekten und Reichtum. Er opfert und zieht seinen Geist zurück von weltlichen Objekten und verwirklicht sein wahres Selbst. Er ist ein Heiliger, der keinerlei Anhaftung an weltliche Dinge unterliegt. Er weiß, dass er das Kind unsterblicher Herrlichkeit ist und frei ist von allen Bindungen der Welt. Derjenige, der dies erkannt hat, hat in diesem Leben die Göttlichkeit erlangt. In der Kāṭha Upaniṣad führt der König des Todes die Wahrheit näher aus. Er sagt, dass das Selbst, der *ātman*, höher und jenseits geistiger und physischer Verhältnisse ist.

Gemäß den Upaniṣaden ist der Geist den Sinnen überlegen. Der Verstand erhebt sich über den Geist und *Hiraṇyagarbha*, das kosmische

Selbst, steht über dem Intellekt. Indem sie dies erkennen, durchtrennen die Menschen den Kreislauf von Geburt und Tod und erreichen Unsterblichkeit. Wenn wir unser wahres Selbst von den Sinneseindrücken und geistigen Funktionen trennen, werden wir das Selbst als eine unveränderliche ewige Entität erkennen. Aller Schmerz und Sorge, Vergnügen und Genuss befinden sich entweder auf der Sinnesebene oder auf der geistigen Ebene. Der Weise bleibt immer unberührt von Veränderungen des Körpers, der Sinne und des Geistes. Aber derjenige, der weder Wissen noch Urteilskraft besitzt, bleibt auf der Ebene der Sinne und des Geistes und verwechselt sein Nicht-Selbst mit seinem wahren Selbst. Der Weise weiß dank seinem Unterscheidungsvermögen, dass alle Dinge dieser Erde vergänglich sind und einzig der *ātman* bleibt.

Unser wahres Selbst – der *ātman*, die unsterbliche Substanz – bleibt tief unter mehreren Schichten verborgen, physischen und geistigen, groben und feinen. Derjenige, der kein Unterscheidungsvermögen besitzt, kann den Unterschied zwischen grob und fein, dem Nicht-Selbst und dem Selbst nicht verstehen. Die Instanz, die fähig ist, Schmerz von Vergnügen, Liebe von Hass und ähnlichen Dingen zu unterscheiden, ist der Intellekt (*buddhi*). Der Intellekt ist wie ein Spiegel, der Reflektionen aller Sinnesorgane, aller Wahrnehmungen und aller Gedanken des Geistes einfängt. Der Geist und der Intellekt sind zwei unterschiedliche Kräfte. Der Geist, der ein Katalog von Verlangen und Gefühlen ist, ist nicht das gleiche wie der Intellekt oder das Unterscheidungsvermögen. Der Intellekt ist die Kraft, die unterscheidet und eines mit dem anderen vergleicht.

Der menschliche Intellekt ist Teil des kosmischen Intellekts oder des kosmischen Ego. Das kosmische Ego wird *Hiraṇyagarbha* oder *saguṇa īśvara* genannt. Derjenige, der *brahman*, der jenseits des kosmischen Ichs liegt, verwirklichen will, muss jenseits des *Hiraṇyagarbha* gehen. Jenseits des kosmischen Egos ist die undifferenzierte Energie, die den Intellekt produziert und die die Mutter von allem ist. Alle Kräfte und Mächte der Natur sind potentiell in diesem undifferenzierten Zustand, so wie die Energie potentiell im Feuerholz geborgen ist. Nur wenn das Feuerholz verbrannt wird, schießen die Flammen nach oben. Die Energie, die sich dann in der Form des Feuers manifestiert, bestand schon im Feuerholz, aber nur in ihrem potentiellen Zustand. Gleichermaßen verbleibt das Universum als Potential, wenn es sich in seine urtümliche Energie zurückzieht.

Die enorme Energie, die von der Sonne, dem Mond und den Sternen ausstrahlt, ruhte latent in der Masse an Energie vor dem Beginn der Evolution. Elektrizität wird der Atmosphäre entzogen und in einem Kraftwerk gelagert, um dann auf verschiedene Plätze verteilt zu werden. Selbst dann wird sie letztlich ihrer ursprünglichen Quelle, der Atmosphäre, wieder zugeführt. Auf ähnliche Weise gibt es im Prozess der Evolution weder Gewinn noch Verlust. Alles wird bewahrt. Vom individuellen Standpunkt aus betrachtet mögen wir glauben, dass eine bestimmte Erscheinung zunimmt oder abnimmt, so wie das Feuerholz seine Energie verliert, wenn man es verbrennt. Vom Standpunkt der Universalität aber erkennen wir, dass nichts verloren geht oder gewonnen wird. Tatsächlich verliert das Universum weder etwas, das schon in ihm ist, noch gewinnt es etwas Neues hinzu.

Je mehr wir den Glanz und die Größe des Universums erkennen und die ewige Wahrheit, die es birgt, desto weniger sorgen wir uns um Gewinne oder Verluste. Selbst wenn die gesamte Menschheit zerstört würde, wäre vom metaphysischen Standpunkt aus nichts zerstört. Derjenige, der die ewige Wahrheit und den Prozess der Evolution versteht, wird nicht über Verluste trauern. Die Natur lehrt uns in unserem täglichen Leben, indem sie uns Tritte und Hiebe versetzt und unsere geliebten und nächsten Menschen raubt. Sie lehrt uns immer wieder, distanziert zu den Dingen zu stehen, denn alle Dinge auf dieser Erde gehören zu ihr. Sie sagt uns: „Wache auf und beanspruche nicht das, was nicht dir gehört."

Jenseits der undifferenzierten Energie ist der absolute *brahman*, unser wahres Selbst. Derjenige, der jenseits der Reiche der Sinne, des Geistes, des Verstandes und des Ichs vordringt, kann das Königreich des unsterblichen Selbst erlangen. Die großen Denker der alten Zeit reinigten ihre Herzen und ihren Geist und verwirklichten im Zustand des *samādhi* das höchste Selbst. Ihre Erfahrungen sind von universellem Wert. Sie helfen dem Suchenden, über alltägliche Sorgen zu gelangen und den Ort der unendlichen Herrlichkeit, den *ātman*, zu betreten.

Im *samādhi* erkannten die Seher die höchste Realität. In ihrem überbewussten Zustand wurde ihnen alles offenbart. Dieser Zustand ist jenseits der Reichweite intellektueller Fähigkeiten und Überlegungen. Die Wahrheit, die durch logisches Denken erlangt werden kann, kann man nicht Offenbarung nennen. Die Offenbarung eröffnet sich aus dem überbewussten Zustand des *samādhi*. Die Seher der Upaniṣaden haben zuerst die Wahrheit erkannt und später dann die Logik in Anspruch genommen,

um ihre Offenbarungen zu erklären und den Menschen verständlich zu machen.

„Das wahre Ich kann nicht von den Sinnen wahrgenommen werden, da sie es nicht offenbaren können," sagt der König des Todes. „Das wahre Ich kann nicht von Angesicht zu Angesicht mit den Augen erblickt werden; die Sinne, der Geist und der Verstand können es nicht erreichen. Es kann nicht von den Sinnen wahrgenommen werden. Es kann nur mit dem gereinigten Geiste und dem gereinigten Herzen erkannt werden." Wenn die innere Natur von allen Unzulänglichkeiten gereinigt ist, können der gereinigte Geist und das Herz den Verstand dahin führen, einen Teil des *ātman* zu erblicken. Danach sind der Verstand und das Ego verwandelt. Sie werden in göttliche Herrlichkeit überführt. Dies kann durch intensives *sādhana*, den Übungsweg des Yoga, erreicht werden.

Das Zeichen der Verwandlung ist die völlige Loslösung von dem Körper und weltlichen Begierden. Ein Yogi strebt stets danach, über Anhaftungen und Begierden zu stehen. Er gibt alle weltlichen Vergnügen und Annehmlichkeiten auf und zieht sich von allen äußeren Umständen des Lebens zurück. Wenn er den gesegneten Zustand des *samādhi* verwirklicht und sein Ego in die göttliche Herrlichkeit überführt wird, scheint der Glanz des *ātman* auf seine innere Welt. Die Größe des *ātman* beginnt am Horizont des individuellen Selbst zu leuchten, und mit diesem himmlischen Zeichen betritt der Yogi das herrliche Reich der Unsterblichkeit und wird so befreit. Wer alle universalen Gesetze des Wandels transzendiert hat, kann durch nichts zurückgehalten werden. So verwirklicht er das höchste Ziel des menschlichen Lebens. Derart verwirklichte Heilige können uns lehren, wie das höchste Ziel erlangt werden kann.

Der König des Todes beschreibt den Zustand, in dem das Reich der Unsterblichkeit erlangt wird und der *ātman* verwirklicht wird. Er sagt: „Wenn alle Sinne von ihren Organen zurückgezogen und ruhig gestellt sind, wenn der Geist ruhig ist und kein Gedanke den Verstand stört, in diesem Zustand wird die Herrlichkeit des *ātman* verwirklicht und das Glück erscheint am Horizont. Dies ist der Zustand des *samādhi*. Es ist kein Zustand des Todes. Es ist die Einheit und Gleichheit jenseits der weltlichen Reiche – physisch und geistig. Nach enormen Stürmen und Gewittern herrscht eine intensive Stille. In ähnlicher Weise herrscht

nach Yogaübungen oder spiritueller Disziplin innere Ruhe, und der helle Sonnenschein der Verwirklichung kommt letztlich hervor."

Der König des Todes fährt fort und beschreibt, wie der höchste Zustand des *samādhi* erreicht werden kann. Er sagt: „Der Zustand des *samādhi* oder der Verwirklichung kann durch die Methode der Yogadisziplin erreicht werden." Yoga bedeutet die Methode und den Prozess der Konzentration und der Meditation. Yoga ist Selbstkontrolle. Der, der einen friedlichen und ausgeglichenen Geisteszustand erreicht, indem er seinen Geist von weltlichen Objekten zurückzieht und Selbstkontrolle erlangt, wird zum Yogi. Um Yoga zu praktizieren, benötigt man Stärke und Willenskraft, die Sinne, Leidenschaften und Begierden unter Kontrolle zu bringen. Die, die weder einen Führer noch eine starke Sehnsucht zum Yoga haben, können diese Kontrolle nicht erlangen.

Der Suchende, der ausgeglichen ist und der seinen Verstand, Geist und seine Sinne kontrollieren kann und einen Gleichklang zwischen Gedanken, Gefühlen und Taten herstellen kann, kann den höchsten Zustand des geistigen Gleichgewichts erlangen. Selbstkontrolle bedeutet jedoch nicht, dass der Suchende wie ein Stück Holz wird. Es bedeutet nur, dass alle seine Sinne und geistigen Fertigkeiten kontrolliert werden, indem sie auf eine höhere Ebene ausgerichtet werden. Ohne Selbstkontrolle ist es nicht möglich, das höchste Selbst zu erreichen. Der erste Schritt des Yoga ist die Sehnsucht nach dem Göttlichen und das Ende der Weltlichkeit. Wo die Weltlichkeit endet, beginnen die höheren Stufen. Der Schüler des Yoga schreitet beständig voran und hält nicht ein, bevor das Ziel erreicht ist.

Der König des Todes beschreibt dem jungen Suchenden Nachiketa die Prozesse und Methoden der Yogadisziplin. Er sagt: „Weder durch die Sprache, noch durch den Geist, noch durch die Sehkraft kann diese Verwirklichung erlangt werden." Die Disziplin des Yoga führt zum höchsten Bewusstsein, das auf keine andere Weise oder Methode erlangt werden kann. Die absolute Realität liegt jenseits der physischen und geistigen Kräfte; diese können nicht die transzendentale Realität des *ātman* offenbaren. Die Realität ist feinster als das feinste, und deshalb sind Worte vollends unzulänglich, den herrlichen Zustand des *samādhi* zu beschreiben. Er liegt jenseits der Beschreibung, da Worte notwendigerweise unvollkommen sind. Selbst gewisse höhere Gefühle wie Gedanken der Liebe können nicht durch die Sprache der Lippen ausgedrückt werden; sie gehören zur Sprache des Herzens. Es ist schwierig

genug, selbst gewöhnliche Liebe mit Worten auszudrücken, und es ist sicherlich unmöglich, der Liebe zum höchsten Selbst Ausdruck zu geben. Alle Aussagen der verschiedenen Religionen und Glaubensrichtungen über das höchste Wesen scheinen widersprüchlich und unbefriedigend, weil die menschliche Sprache dem Ausdruck spiritueller Gedanken und Erlebnisse Beschränkungen auferlegt. Was verwirklicht werden muss, kann nicht äußerlich ausgedrückt werden. Gedanken und Gefühle können keinen Zugang zu dem transzendentalen Zustand des *samādhi* haben, da dieser Zustand jenseits der Gedanken und Gefühle liegt. Wenn alle Gedanken gereinigt und unter Kontrolle gebracht sind, überquert der Suchende mit unveränderlicher Zielgerichtetheit seines Geistes die Brücke des Ego und zieht in das Reich des *ātman* ein.

Die, die die Existenz des *ātman* ableugnen, können Ihn nicht verwirklichen. Aber die, die Glauben in ihr inneres Selbst haben, können Ihn verwirklichen und so die endgültige Befreiung erlangen. Das höchste Selbst ist die Ursache aller Dinge, und doch ist es selbst ohne Ursache. Es kann die 'ursachenlose Ursache' genannt werden. Es liegt jenseits der Ursache und der Wirkung, und nichts, was sonst noch existiert, kann die Ursache des Universums genannt werden.

Um die höchste Verwirklichung zu erreichen, sollte der Suchende ein Gottesbewusstsein entwickeln und an die Existenz Gottes glauben. Der schlagkräftigste Beweis ist der Beweis unserer Existenz. Wenn wir jedoch unsere Existenz leugnen, können wir sicherlich keinen Beweis für die Existenz Gottes finden. An die Existenz des Selbst zu glauben ist die Grundlage unseres Bewusstseins für die Existenz des Höchsten. Wenn wir aus dem Nichts kämen, wären wir für alle Zeit nichts geblieben, und unser Ende würde gleichermaßen im Nichts enden. Wie kann das Nichts etwas schaffen und manifestieren? Wenn wir an unseren Beginn und unser Ende als ein Nichts glauben, ist unser gegenwärtiger Zustand ebenfalls nichts, und all unsere Handlungen und Bestrebungen in der Welt sind eine nutzlose Zeitverschwendung. Diejenigen, die an das Nichts glauben, sind wie die Kinder, die mit Spielzeugen spielen.

19 Der Weg des Yoga

Die Erklärung, die der Vedanta für die Existenz des Selbst gibt, ist ihrer Rationalität wegen beeindruckend. Während des Schlafes sind wir unseres Körpers nicht bewusst, aber dennoch existieren wir. Wir existieren im Schlafzustand nicht wegen unseres Körpers, sondern aufgrund unserer Existenz – die Existenz, die uns unsere Körper als existent erscheinen läßt. Materialistische Denker verkünden, dass die Seele durch den Körper existiert und ein Produkt des Körpers ist. Mit dieser Aussage stellen sie die Verhältnisse auf den Kopf und können nicht zu gültigen Schlüssen gelangen. Es ist nicht der Körper, der das Bewusstsein unserer Existenz hervorruft. Im Gegenteil, es ist das Bewusstsein unserer Existenz, das den Körper am Leben erhält und ihn belebt. Das, was unseren Geist und unseren Körper bewegt, ist unser wahres Selbst. In Wahrheit wissen wir um die Existenz anderer, weil wir existieren. Hätten wir nicht existiert, hätten auch die Sonne, der Mond und die Sterne nicht existiert. Wenn wir die eigene Existenz leugnen, wie können wir an die Existenz von etwas anderem glauben?

Der König des Todes sagt: „Wenn alle Begierden und Leidenschaften entfernt sind, wenn vollkommene Ruhe herrscht, wird der Sterbliche unsterblich." Der Yogi betritt das Reich der Unsterblichkeit im Verlauf des *samādhi.* Es ist in der Tat sehr schwierig, in diesen transzendentalen Zustand zu gelangen, aber es ist nicht unmöglich. Yogis, die *samādhi* erlangen, sind unsere wahrhaftigen Zeugen dieser Möglichkeit, und selbst heute finden sich einige von ihnen auf der Welt. Insoweit das höchste Selbst jenseits der Sprache, des Gefühls und der Gedanken liegt und kein Beweis für seine Existenz erbracht werden kann, können wir nichts sagen, als dass Er existiert. Der, der wirklich Seine Existenz erkennen will, sollte bereit sein zu sterben und wie der junge Suchende Nachiketa zum Ort des Todes gehen.

Der König des Todes unterweist Nachiketa: „Wenn alle Knoten der Unwissenheit in diesem Leben zerschlagen sind, betritt man das herrli-

che Reich der Unsterblichkeit." Es gibt mehrere Knoten (Begierden) des *karma*, und ein gewöhnliches menschliches Leben kann nicht alle von ihnen zerstören. Das Leben in dieser Welt der Unwissenheit ist sehr komplex und voll von Täuschungen und Illusionen als Resultat der *māyā*, und so wird es schwierig, das Selbst vom Nicht-Selbst zu unterscheiden.

Der Suchende sollte seinen Geist und sein Herz reinigen, indem er alle Knoten des Verlangens, des Ehrgeizes und weltlicher Leidenschaften entfernt. Die Knoten der Unwissenheit sind wahre Hindernisse auf dem Weg der Verwirklichung. Getäuschte Sterbliche bleiben diesen Knoten verhaftet und können sie nicht zerstören. Sie werden von Gedanken wie „Wir sind dies", „Wir sind das" und „Wir sind glücklich" und „Wir sind unglücklich" usw geleitet. Sie sind verrückt nach weltlichen Dingen und sind stets damit beschäftigt, ihre Sinnesfreuden zu befriedigen.

In Wahrheit ist das physische Selbst das Instrument des *ātman*, und es ist ein wertvolles Instrument, um die Selbstverwirklichung zu erreichen. Aber wenn es zur Erfüllung der Wünsche des physischen Selbst benutzt wird, tasten wir nur in der Dunkelheit umher. Die Wahrheit ist, dass wir *ātman* sind und nicht der physische Körper. Indem wir das Nicht-Selbst mit dem Selbst verwechseln, fahren wir fort, Fehler zu machen und die Resultate unserer vergangenen Handlungen zu ernten. Welche Handlungen wir auch immer in der Vergangenheit ausgeführt haben, sie tragen ihre Früchte in der Gegenwart und in der Zukunft, und dies ist der wahre Grund unserer Schmerzen und Sorgen. Wenn der Pfeil abgeschossen ist, muss er sein Ziel erreichen. Solange der Pfeil in unseren Händen bleibt, können wir seinen Weg bestimmen. Sobald er aber abgeschossen ist, muss er den für ihn bestimmten Kurs nehmen. Alle falschen Taten, die wir unwissend in unserer Vergangenheit begangen haben, zeitigen ihre negativen Resultate. Wir sollten deshalb sorgfältig darauf achten, nicht die gleichen Fehler wieder zu begehen.

Wenn durch das Feuer des Wissens und die Yogapraxis alle Knoten der Unwissenheit zerstört sind, wird man unsterblich. Der König des Todes lehrt, dass in dem Moment, in welchem der Suchende sein *ātman* realisiert und die physischen, geistigen und intellektuellen Reiche transzendiert, er vollkommen sein wird. Der junge Nachiketa fragt: „Wie kann man unsterblich werden? Was soll das Schicksal derer sein, die den

ātman nicht in diesem Leben verwirklichen können oder keine guten Taten begehen?"

Der König des Todes antwortet: „Diejenigen, die nicht den höchsten Zustand des Yoga erreichen, können allmählich rechtschaffene Taten üben, und wenn sie letztlich ihrer unsterblichen Natur gewahr werden, werden sie die Befreiung erlangen." Der langsame Prozess der Evolution, durch den sie zu höheren Reichen gelangen, führt sie schließlich in das ewige Königreich des *ātman.*

Während er das System des Raja Yoga beschreibt, sagt der König des Todes: „Es gibt unzählige Nerven und Arterien und Venen im körperlichen System, und das wichtigste von ihnen ist dasjenige, das sich nach oben in der Wirbelsäule erstreckt. Dieses wird *suṣumnā* genannt. Es zieht sich durch die Wirbelsäule und führt in den höchsten Himmel, wie er von den Yogis vorgestellt wird. Derjenige, der *suṣumnā* zum Zeitpunkt des Todes betreten kann, erreicht *brahman*, das höchste Ziel des Lebens. Alle anderen Pfade sind Pfade der Wiedergeburten. Vom *suṣumnā* aus erreicht der Yogi letztlich das höchste Bewusstsein des höchsten Herrn. Durch die Praxis des Yoga kann der Yogi sich mit *parama śiva* vereinen, der auf dem heiligen Thron der tausendblättrigen Lotuspflanze sitzt. Vom *sahasrāra* oder dem Kronen-*cakra* aus steigt er letztlich zum Reich des absoluten *brahman* auf.

Wenn der Yogi die schlafende Schlangenkraft des *kuṇḍalinī* erweckt, tritt sein Bewusstsein auf den Pfad des *suṣumnā*. Im *ājñā cakra*, dem zweiblättrigen Lotus zwischen den Augenbrauen, versammelt der Yogi die *prāṇas* und kontrolliert sie zum Zeitpunkt seines Todes. Er zieht seinen Geist vollständig von den fünf unteren Ebenen zurück und konzentriert sich zunächst auf das *ājñā cakra* und dann sukzessive aufwärts zum *sahasrāra*.

Die menschliche Psychologie und Anatomie war in der vedischen Periode weit entwickelt. Der Yogi, der sich darin gut auskennt und der seinen Körper und Geist lenken kann, hat sich vollkommen unter Kontrolle. Durch die Praxis des Yoga weiß er, wie er sterben muss, und er weiß auch, was ihm nach dem Tod widerfahren wird. Es sind solche Yogis, die den Suchenden auf den richtigen Pfad führen können. Sie können uns lehren, wie die grobe Schicht des physischen Körpers entfernt werden kann, so dass das wahre Selbst erlangt wird. Die Schriften können uns zeigen, was wir tun sollen, aber sie können die Wahrheit nicht offenbaren. Die Wahrheit kann nur von dem offenbart werden,

dem sie schon durch einen Guru und Gott selbst offenbart wurde. Diejenigen, deren Geist grob und materiellen Dingen verhaftet ist, erhalten nicht die Möglichkeit, einen solchen Meister zu treffen. Wir können sein Erscheinen nicht erzwingen, und es kann Jahre oder gar Generationen dauern, bis wir die Reife erlangt haben, ihn zu treffen. Glücklich sind die, die auf diesem Weg Erfolg haben und die, die auf ihm wandeln. Es ist kein einfacher Weg, aber es gibt nichts Größeres und Höheres im Leben. Wer seinen Geist besiegt hat, der ist der König des Selbst. Der Besieger seiner weltlichen Ambitionen und Wünsche ist größer als die Welteroberer in der Menschheitsgeschichte. Die Essenz unseres Seins ist unsterblich und ohne Tod, und indem wir den Pfad des Yoga beschreiten, können wir unsterblich werden. Der junge Suchende Nachiketa übersteigt das Reich der Gedanken, indem er die unsterbliche Natur des *brahman* erkennt, und er tritt in den überbewussten Zustand des *samādhi* ein.

Bevor er den Pfad des Yoga betritt, sollte der Suchende wissen, dass er nur Erfolg haben kann, wenn er seinen Geist rein hält und einen scharfen Intellekt und tiefes Verständnis entwickelt. Nur diejenigen, denen es möglich ist, ihre Gedanken von den Objekten der Zerstreuung zurückzuziehen, können sich auf den *ātman* konzentrieren. Konzentration des Geistes ist unverzichtbar. Sofern das Selbst erkannt ist, gibt es nichts weiteres zu erkennen.

Der König des Todes beschreibt den Prozess, durch den der Suchende sein wahres Selbst verwirklichen kann. Er sagt: „Verbinde die Worte mit den Gedanken." Mit Worten meint er die Kraft zu sprechen. Die Worte, die von uns geäußert werden, sind der Ausdruck unserer Gedanken. Kein Wort wird ausgesprochen, ohne dass dahinter Gedanken stehen. Tatsächlich sind Worte und Gedanken ein und dasselbe, aber manche Gedanken sind feiner und subtiler, während die Worte grob sind. Gleichermaßen sind alle äußeren Objekte der Welt eng mit den Bildern in unserem Geist verbunden. Äußere Objekte können in den feineren Zustand der Gedanken zurückgeführt werden, der Geist kann in den Verstand gesenkt werden, und wenn das Unterscheidungsvermögen mit dem Ego verbunden ist, erreichen wir einen Punkt, an dem alle Beziehungen mit der äußeren Welt aufhören zu existieren. Letztlich wird das Ego mit dem wahren Selbst, dem *ātman*, zusammen geführt. Zunächst zieht der Suchende seine Aufmerksamkeit von den äußeren Dingen zurück, danach vom Körper und von den Sinnesorganen. Dann folgen das

Reich der feineren geistigen Zustände und die Verstandeskraft. Zuletzt folgt das Ego, der Ich-Sinn, 'Ich' und 'meines'. Auch wenn alle anderen Sinne aufhören zu funktionieren, bleibt der fortwährende Sinn des 'Ich' – das Ego.

Das wahre Selbst hat keinen Ich-Sinn. Der *ātman* ist undifferenziert und lebt im Zustand der reinen Freude und Stille. Kein Wort kann ihn erreichen. Die Sonne, der Mond und die Sterne können dort nicht gesehen werden, da das Selbst selbst leuchtet und sich selbst genügt. Die Sonne erleuchtet es nicht, aber die Sonne wird von ihm erleuchtet. Das selbstleuchtende Selbst ist unser wahres Selbst. Die Beschränkungen von Zeit, Raum und Natur verschwinden angesichts seiner Offenbarung. Der Tod verschwindet vor ihm wie der Nebel vor der aufgehenden Sonne.

Der König des Todes beschreibt das Erwachen der Seele und instruiert den jungen Suchenden Nachiketa im Lernen der Prozesse, durch die der *ātman* verwirklicht wird. Er sagt: „Es ist nur möglich mit der Kraft und dem Mut des aufgeklärten Menschen, da der Pfad sehr schwierig zu beschreiten ist. Es ist genauso schwierig wie auf einer Rasierklinge zu laufen. Der Weise sagt, dass es der schwierigste Weg ist. Diejenigen, die an weltlichen Bindungen hängen, sollten sich gar nicht erst an dieses Abenteuer heranwagen. Bevor er den Pfad des Yoga betritt, sollte der Suchende über alle Bindungen und Reize der Welt aufsteigen. Um das Königreich des *ātman* zu erreichen, wird es Schritt für Schritt gehen müssen, jenseits des Reiches der Sinne, des Geistes und des Verstandes. Solange man sich innerhalb des Reiches der Gedanken bewegt, ist man noch auf der Ebene der Relativität, die unter dem Einfluss des steten Wandels und des Todes ist. Die Netze des Todes dehnen sich bis zum Reich des Ego aus, aber jenseits dieses befindet sich das Königreich der Herrlichkeit und der Ewigkeit, zu dem der Tod keinen Zugang hat. Die ewige herrliche Realität liegt jenseits des Reiches der Töne, der Farben, des Lichtes der Sonne, des Mondes und der Sterne. Wer von äußeren Klängen und Farben beeindruckt ist, der täuscht sich selbst. Der Vedanta lehrt uns, über die Selbsttäuschung hinauszugehen und die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Gibt es irgend etwas, das es zu besitzen in dieser Welt wert wäre? Wir werden unseren geliebten Körper und alles, was mit ihm zusammenhängt, zurücklassen müssen, wenn wir dahinscheiden. Nichts können wir in der physischen Welt als das Unsrige einfordern. Solch eine

unvollkommene Welt kann uns nicht dauerhaftes Glück geben. Wir unternehmen Versuche ohne Erfolg und geben vor, dass wir die sozialen Bedingungen der Welt, in der wir leben, verbessern. Aber wir verschlimmern die Dinge bloß durch unsere Unwissenheit und Unvollkommenheit. Der wahre Schüler des Yoga bricht auf, um unsterbliches Glück zu gewinnen, ist er bereit, dem Tod in jedem Moment in die Augen zu sehen, weil er weiß, dass er nicht sterben kann und sein wahres Selbst unsterblich ist. Das Verfolgen materieller Dinge nimmt uns alle Kraft. Wer darüber hinaus gehen und die Herrlichkeit und den Glanz des *ātman* verwirklichen kann, ist frei von allen Sorgen.

Der weise Mensch, der Wahrheitssuchende sehnt sich nie nach materiellen Dingen und betet nicht für sie, weil er weiß, dass sie nur Hindernisse auf dem Pfad der Verwirklichung sind. Er ist fest in seiner Überzeugung, dass unser unsterbliches Leben ohne Beginn und ohne Ende ist. Nachdem er alle von Nachiketas Fragen beantwortet hat, fasst der König des Todes die gesamte Philosophie zusammen, indem er zu seinem Schüler sagt: „Kenne den *ātman*." Wer das unsterbliche Selbst erkannt hat, ist selbst unsterblich geworden. Wenn man Gott erkennt, dann wird man seiner in jedem Atemzug des Lebens bewusst. Wahre Liebe durchdringt die hohe Stufe des Gottesbewusstseins. Sie basiert niemals auf Egoismus. Wahre Liebe basiert auf Weisheit, Freude und Wissen. Im höchsten Sinne sind wahre Liebe und Wissen ein und das gleiche. In gewöhnlichen Sterblichen dominiert die egoistische Liebe, während die Liebe zum Göttlichen nur sekundär bleibt.

Die Geschichte von Nachiketa und den Prüfungen durch den König des Todes wird denen Erleuchtung bringen, die ihr aufmerksam zuhören. Wer die Geschichte von Nachiketa unter einem verwirklichten Guru studiert, wird dauerhafte Herrlichkeit und andauerndes Glück erlangen. Letztlich ziehen sie in das Königreich des *ātman* ein und sind befreit. Das Geheimnis, das vom König des Todes enthüllt wurde, ist das größte aller Geheimnisse der Menschen, die wissen möchten, wo sie nach dem Tode leben werden. Für gewöhnliche Sterbliche bleibt dies ein Geheimnis, was viele Geburten andauern wird. Der glückliche Suchende, der die Erleuchtung von einem verwirklichten Guru erfährt, versteht das Geheimnis des Todes in aller Klarheit und zu seiner vollkommenen Zufriedenheit.

Der König des Todes befreite Nachiketa letztlich aus den Fängen des Todes und der Wiedergeburt. Wer das große Geheimnis der Kāṭha Upa-

niṣad entdeckt, sollte fähig sein, sich wie Nachiketa zu befreien, und mit einem für die Selbstverwirklichung bereiten und gereinigten Geist und Herzem zum Ort des Todes gehen.

Anhang A: Zeichen des nahen Todes

Die Geheimnisse des Lebens, des Todes und des Lebens nach dem Tod sind nur wenigen Glücklichen bekannt. Der Tod ist nur ein Komma und nicht ein Punkt. Der Tod ist eine schwerwiegende Erfahrung, eine Veränderung, vor der niemand flüchten kann. Wer sich nicht darauf vorbereitet, ist ein Narr.

Der Materialist hat Schwierigkeiten zu glauben, dass irgend etwas nach dem Tod existiert. Er kann nicht den Schein des Jenseits erspähen, weil er nur durch Sinneseindrücken lebt. Die Buddhisten und die Yogis glauben an die Seele, den Geist und den Körper, zwischen denen sie unterscheiden.

Die Seele ist nicht geschaffen worden, sie ist von ihrem Wesen her Bewusstsein und vollkommen. Nach dem physischen Tod ist es die Seele, die überlebt. Wenn die Seele die wahre Entität und Existenz ist, sollte es Wege geben, sie zu erfahren.

Gemäß den Buddhisten und den Yogis gibt es gewisse psychologische Methoden, mittels derer man die Erfahrung des Selbst erlangen kann. Jeder Suchende kann diese Erfahrung machen, vorausgesetzt er verfügt über die angemessene spirituelle Disziplin.

Indem er ein Leben gemäß den spirituellen Anweisungen lebt, reinigt ein Suchender zunächst seinen Geist und entsagt allen Anhaftungen, Reizen und weltlichen Versuchungen und wird so fähig, die wahre Natur des Selbst zu erfahren. Er geht jenseits des Gesetzes des *karma.* Er erlangt *amṛt tattva*, oder die Unsterblichkeit.

Der Tod ist imstande, Blumen zu zerstören, aber er kann die Samen nicht verletzen. Geburt und Tod sind zwei edle Ausdrücke. Weise ist der, der der Welt der Fragmente entsagt und so die Welt ganz und ohne Unterbrechungen genießen kann. Der Tod ist eine mächtige Kraft, der die Kette der Gewalt im Leben mit ausdauernder Gerechtigkeit schmiedet. Der Tod ist stärker als das Leben, aber die unbedingte Liebe zu Gott ist stärker als der Tod. Leben und Tod sind nur zwei unterschiedliche Namen für das gleiche Faktum – die zwei Seiten einer Medaille. Der Tod rundet das Leben ab und macht es schön. Wer jenseits der Unterschiede

gelangt, kann den Tod besiegen und die andere Seite des ewigen Lebens erreichen.

Der *ātman* wandelt sich nie, geht nirgends hin und kehrt nie zurück. Er ist von allem der ewige Zeuge. Das Universum ist seine Manifestation, die ohne Anfang und ohne Ende immer weiter geht.

Die Realität des Lebens ist das Leben selbst, dessen Beginn nicht im Mutterleib liegt und dessen Ende nicht das Grab ist, da die Jahre, die vergehen, nichts als ein Moment des ewigen Lebens sind und die Welt der Materie und der Formen nur ein Traum im Vergleich zum Erwachen, das wir die Furcht vor dem Tod nennen. Die Fülle des Lebens ist die Erlangung spirituellen Segens, von dem aus man nicht mehr in ein Leben der Unwissenheit sinken kann. Das Leben nach dem Tod kann hier in diesem Leben von denen, die *samādhi* erlangt haben, erfahren werden. Es gibt verschiedene Stadien, und der höchste Zustand des *samādhi* kann verwirklicht, aber nicht erklärt werden.

Hier seien gewisse Zeichen und Symptome des Todes, die in den yogischen Schriften erklärt werden, für den Suchenden zum Ziele des Experiments und der Überprüfung dargestellt. Ich habe diese Zeichen und Symptome überprüft, indem ich wahre Fälle angesehen habe, und nahezu alle Symptome haben sich als richtig erwiesen. Manche bedeutenden Zeichen des Todes werfen ihre Schatten auf eine Person, die dem Tod nahesteht. Jeder Schüler des Yoga kann das Herannahen des Todes leicht an den im folgenden aufgeführten Zeichen erkennen.

1. Es wird in der Kāṭha Upaniṣad gesagt: *„aṅguṣṭha-mātrā-puruṣa.“* D.h. „Die Seele ist von der Größe eines Daumens“ – eine reine, erleuchtete, rauchlose Flamme (*puruṣa*), die in der Mitte der Stadt des Herzens wohnt. Die Spitze der Energie, die die zentrale Verbindung zwischen den oberen und den unteren Hemisphären darstellt, wird das *anāhata cakra* genannt. Es ist wichtig, dieses innere Zentrum zu kennen. Es gibt eine Verbindung zwischen diesem Zentrum und den Daumen des Körpers, da beobachtet wurde, dass kurz vor ihrem Tod die Daumen einer Person sehr entspannt werden und nach unten zeigen und von dem Sterbenden nicht mehr emporgestreckt werden können. Der Sterbende kann seine Daumen nicht in normaler Weise bewegen. Es ist sicher, dass eine solche Person innerhalb von drei Tagen sterben wird.
2. Man kann seinen eigenen Kopf nicht mehr sehen, wenn man in einen Spiegel blickt. Alle menschlichen Gestalten und Objekte werden ver-

schwommen und neblig. Man verliert langsam die Sehkraft. Solch ein Mensch wird innerhalb der nächsten zehn Tage sterben.
3. Der Mensch, der zwei Monde im Himmel erblickt, wird innerhalb dreier Monate sterben.
4. Wenn man ein Loch in seinem Schatten wahrnimmt, wird angenommen, dass man innerhalb eines Monats sterben wird.
5. Wenn ein Mensch bei verschlossenen Ohren den Klang des *prāṇa* nicht wahrnimmt und ein ungleichmäßiger Herzschlag anhält, wird er binnen sieben Tagen sterben.
6. Wenn jemand einen goldenen Baum sieht, wird er binnen fünfzehn Tagen sterben.
7. Wenn eine Person ihre unteren Gliedmaßen nicht wahrnimmt oder spürt, kann sie nicht überleben und stirbt innerhalb von fünf Tagen.
8. Wenn man einen toten Menschen im Traum umarmt, wird man nur sechs Monate leben.
9. Wer sich im Traum besorgt und nackt dasitzend sieht, während er Tränen um einen Verstorbenen vergießt, wird nur noch einundzwanzig Tage leben.
10. Wenn der Körper einer Person plötzlich abnorm fett wird, stirbt er innerhalb von sechs Monaten.
11. Wenn ein Mensch ein Loch in der Sonne und dem Mond wahrnimmt, steht sein Tod unmittelbar bevor.
12. Wenn ein Mensch seine Zungenspitze nicht sehen kann, wird er nur für drei Tage leben.
13. Wenn ein Geizhals plötzlich spendabel und ein spendierfreudiger Mensch plötzlich geizig wird, sind solche plötzlichen Veränderungen bedeutsam. Eine solche Person stirbt binnen sechs Monate.

Es gibt mehrere andere Zeichen, aber soweit ich es beobachtet habe, ist das Senken der Daumen ein sicheres Zeichen des Todes. Nachdem er solche Zeichen und Symptome des Todes wahrgenommen hat, beginnt der Schüler des Yoga nicht zu trauern oder hört auf zu meditieren. Vielmehr widmet er sich intensiv der Meditation.

Es kommt eine Zeit, da uns niemand helfen kann. Es gibt ein Zwischenstadium zwischen Leben und Tod. Es ist der Zustand, wenn *prāṇa* aufhört zu wirken. Wenn der Schüler des Yoga sich nicht auf diesen Moment vorbereitet, erleidet er geistige Qualen und kann sich anderen

nicht erklären oder verständlich machen. Aber wenn er die Realität wahrgenommen hat, wird er vor diesem Schicksal bewahrt sein.

Meine Darstellung der Zeichen des Todes basiert auf meiner persönlichen Erfahrung und der Erfahrung von Yogis, die ich getroffen habe. Ich traf auf einen Yogi in Paidung im Sikkim Staat im Jahre 1947. Er konnte willentlich sterben und Toten Leben einhauchen. Er demonstrierte dieses Phänomen fünf Mal. Ich war begierig, dieses Geheimnis, das man *parakaya praveṣa* nennt, zu ergründen. Der Yogi trug mir auf, eine lebendige Ameise zu finden, und ich zerschnitt sie eigenhändig in drei Teile und verstreute sie im Abstand von drei Metern. Der Yogi versenkte sich plötzlich in tiefe Meditation. Wir untersuchten seinen Puls, Herzschlag und Atem, aber es gab kein Anzeichen von Leben. Bevor er den Zustand tiefer Meditation erreichte, wurde sein Körper von wilden Krämpfen durchzogen.

Die verstreuten Teile der Ameise bewegten sich aufeinander zu und vereinigten sich in einer Sekunde. Die Ameise wurde lebendig und begann fort zu kriechen. Wir hielten sie für drei Tage unter Beobachtung. Der Yogi erläuterte zwei Wege, um die Toten wieder zum Leben zu bringen – einmal durch die Wissenschaft von der Sonne und ein anderes Mal durch *prāṇa vidyā* (die Wissenschaft des *prāṇa*). Beide Richtungen dieser Wissenschaft sind nur einigen Wenigen im Himalaya und in Tibet bekannt.

Eine interessante Begebenheit, die ich erwähnen möchte, betrifft einen Tod, der von einem Yogi während der Kumbha Mela 1966 in Allahabad vorhergesagt wurde. Einer meiner Freunde, Vinaya Maharaj, sandte einen Boten zu meinem Lager und bat mich, dass ich kommen solle, seinem Tod beizuwohnen. Am Morgen des Vasanta Panchami um vier Uhr dreißig verließ er seinen Körper vor uns und sagte: „Bitte seht meinen Tod." Wir sprachen bis um vier Uhr achtundzwanzig über Yoga und Vedanta, und plötzlich sagte er: „Nun ist die Zeit gekommen." Er wandte *siddhāsana* an und verließ seinen Körper mit einem Lächeln. Wir nahmen alle ein Bad und tauchten ihn in den Ganges bei Sangam. Es mag phantastisch erscheinen, aber die Praktizierenden des Yoga sind an solche Erfahrungen gewöhnt.

Ich traf auf eine Dame, die Nada Yoga in Kanpur praktizierte. Sie war die Mutter eines berühmten Arztes, G.N. Tandon, und sie starb auch im *samādhi* vor unseren Augen. Sie war eine edle Person in ihrem Leben, und während ihrer letzten Tage war sie vollkommen distanziert und

versenkt in ihr *sādhana* (spirituelle Übungen). Sie verließ ihren Körper bei vollem Bewusstsein. Hunderte von Menschen beobachteten den Tod dieser Heiligen, die das Leben einer Hausfrau geführt hatte. Es ist meine feste Überzeugung, dass ein Mensch in diesem Leben die höheren Stufen des Yoga und der Meditation praktizieren kann, auch wenn er seinen Pflichten nachgeht und ein normales Leben führt.

Als ich im Jahr 1938 nach Benaras gesandt wurde, um bei einem bengalischen Ehepaar zu wohnen, wurde mir gesagt, dass das Paar ihre Körper zusammen verlassen würde. Das Paar hatte für mehrere Jahre zusammen meditiert. Sie kündigten ihren Todestag an, und ich war einer der Zeugen. Während dieser Tage versuchte ich, das Geheimnis zu verstehen, das mich auf die Suche nach Yogis in den Tälern des Himalaja, nach Assam, Sikkim und Tibet führte. Die Yogis von höchstem Rang sind immer noch nicht weithin bekannt. Nachdem ich diesen Pfad beschritten habe, bin ich vollauf überzeugt, dass Yoga nicht dazu dient, weltliche Ziele zu erreichen, sondern die Einheit von *jīva* und *śiva* im Inneren zu vollbringen.

Anhang B: Der Pfad des Yoga

Yoga bedeutet Vereinigung, die Einheit des *jīva* (der individuellen Seele) mit *brahman*. Es gibt verschiedene Aspekte des Yoga, die jeweils gemäß der Haltung und dem Wesen des Suchenden gewählt wird. Yoga in seiner allgemeinen Bedeutung umfasst *karma*-Yoga, *bhakti*-Yoga, *jñāna*-Yoga, *laya*-Yoga, *haṭha*-Yoga und *raja*-Yoga. Es gibt ein weitverbreitetes Missverständnis, dass Hatha-Yoga die einzige Form des Yoga ist. *Haṭha* ist die Vereinigung von *ha* und *ṭha* – *ha* bedeutet Sonne und *ṭha* bedeutet Mond. *Prāṇa* ist einer der Namen der Sonne, und *apāna* ist der Name des Mondes. So bezeichnet *haṭha* eine Einheit zwischen *prāṇa* und *apāna*. Hatha-Yoga bereitet den Suchenden für Raja-Yoga vor und ist diesem zugeordnet.

Yoga ist eine exakte Wissenschaft. Es ist ein vollständiges System, durch das man eine vollkommene Beherrschung seiner gesamten Natur erlangen kann, sofern es unter der Führung eines kompetenten Gurus und nicht durch Bücherwissen angeleitet wird. Es hilft dem Schüler, vollkommene geistige Konzentration zu erlangen und verborgene geistige und physische Möglichkeiten aufzudecken. Es ist ein System, das dem Schüler hilft, in eine bewusste Einheit mit dem Herren des Herzens und des Lebens zu treten und so die letzte Befreiung zu erlangen. Die höchsten Schritte des Yoga verwandeln den Übenden zweifellos in eine göttliche Persönlichkeit. Yoga ist der Schlüssel, um die heiligen Reiche ewigen Glücks und ewigen Friedens wieder zu öffnen. Es befasst sich mit der Kontrolle des Geistes und des Körpers. Das Geistige spiegelt die scheinbare Existenz der physischen Welt wider, und deren Auslöschung führt den Übenden des Yoga letztlich zum höchsten Ziel.

In seinen Yogaaphorismen definiert Patanjali Yoga als „*yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*" (Sutra I.2), das impliziert, dass das Geistige (*citta*) davon abgehalten wird, mehrere Formen (*vṛtti*) anzunehmen. Dieses Geistige ist verbunden mit dem Geist (*manas*), der Intelligenz oder der unterscheidenden Instanz (*buddhi*) und dem Egoismus/Identifikationsvermögen (*ahaṃkāra*), die zusammen das innere Instrument bilden (*antaḥkaraṇa-chatushtaya*). Sie sind nur verschiedene Vorgänge innerhalb

des Geistigen, oder *citta*. Die Wellen der Gedanken im *citta* werden *vṛttis* genannt. Aus dem unendlichen Reservoir der Natur nimmt das Instrument namens *citta* einen Teil der Realität, absorbiert es und drückt es als Gedanken aus. Der ruhige Mensch ist der, der Kontrolle über die Wellen seines Geistes hat.

Wichtige Vorbereitungen

Yama, *niyama*, *āsana*, *prāṇamaya*, *pratyāhāra*, *dhāranā*, *dhyāna* und *samādhi* sind die acht Stufen im Raja-Yoga, der auch *aṣṭāṇga*-Yoga genannt wird. Die fünf *yamas* oder großen Gelübde – die aus Nicht-Verletzen (*ahiṃsā*), Wahrhaftigkeit (*satya*), Nicht-Begehren (*asteya*), Reinheit in Gedanken, Wort und Tat (*brahmacarya*) und Verzicht auf Gaben (*aparigraha*) bestehen, Und tschüß die fünf *niyamas* oder regulären Gewohnheiten und Pflichten – die aus Askese (*tapas*), Selbststudium (*svādhyāya*), Zufriedenheit (*saṃtoṣa*), Reinheit (*śauca*) und Vertrauen auf Gott (*īśvara–praṇidhāna*) bestehen – sind die wichtigsten Voraussetzungen für jeden Schüler des Yoga, ohne die jeder Versuch in Richtung der Yogadisziplin zum Scheitern verurteilt ist.

Beständige Haltung

Nachdem er sich mit einem vorteilhaften geistigen Hintergrund ausgestattet hat, ist der nächste formale Schritt für den Schüler des Yoga die Haltung (*āsana*). Der Schüler des Yoga sollte seinen Körper, Hals und Kopf in einer geraden Linie tragen, und der Körper sollte aufrecht und vollkommen bewegungslos gemacht werden. Keines der Gliedmaßen sollte sich bewegen, und der Körper sollte frei von jeglichen Störungen bleiben. Nur das Atmen und der Herzschlag halten an. Der Atem kann ebenfalls für eine bestimmte Zeit kontrolliert werden, aber der Übende hat keine Kontrolle über die Aktivität seines Herzens. Seine Haltung zu seinem Körper sollte ihn fühlen lassen, dass dieser nicht sein eigener ist. Solch ein Zustand wird der ausgeglichene Zustand genannt, wenn die Lebensenergie (*majja*) ohne Störung durch die Wirbelsäule fließt. Der Fluss erstreckt sich vom Kopf bis zum untersten Teil der Wirbelsäule. Es gibt darin zwei Strömungen, die positive und die negative. Der gleichmäßige Fluss wird durch die mittlere *nāḍī*, der feinstoffliche Nervenkanal, aufrecht gehalten. Die Fehlerlosigkeit des gesamten Nervensystems hängt von diesem ungestörten Fluss ab. Die natürliche Freude, die als Ergebnis der Vollkommenheit in der Meditation entsteht, kann

durch diese aufrechte Haltung gesichert werden. Der Schüler sollte *padmāsana*, *siddhāsana*, *swastikāsana* und *sukhāsana* in Betracht ziehen und die Meditationshaltung auswählen, die ihm gemäß ist. Wenngleich der Wirbelkanal nicht an die Wirbelsäule angeschlossen ist, sondern in ihr sitzt, stört der Schüler den Wirbelkanal, wenn er krumm sitzt. Um Meditation zu erlangen, müssen die drei Teile des Körpers – die Brust, der Hals und der Kopf – stets in einer Linie gehalten werden.

Kontrolle des Atems

Nachdem man eine aufrechte Haltung erworben hat, ist der zweite Schritt, die Nerven durch *prāṇamaya* zu kontrollieren. *Prāṇa* bezeichnet die vitale Kraft, und *yama* bedeutet sie zu kontrollieren. In den anfänglichen Stadien sollte man versuchen, seine Nerven zu reinigen (*nāḍī śodhanam*), indem man in einer maßvollen Weise ein- und ausatmet, so dass das System harmonisiert wird. Nachdem man auf diese Weise einige Monate geübt hat, sollte man unter Anleitung eines Gurus *prāṇamaya* durchführen, indem man die Lungen durch das linke Nasenloch mit Luft füllt (*iḍā*), die Luft anhält, und sie dann durch das rechte Nasenloch ausatmet (*piṅgalā*). Dies bildet ein *prāṇamaya*, das aus drei Teilen besteht – füllen (*pūraka*), anhalten (*kumbhaka*) und entleeren (*recaka*). Am Anfang sollte man den Prozess gemäß der eigenen Fähigkeiten einrichten und langsam durch stetes Üben steigern. Man sollte es täglich mindestens viermal ausüben, sowohl morgens als auch abends.

Kontrolle der Sinne

Der nächste Schritt ist *pratyāhāra*. Er besteht darin, die Sinnesorgane (*indriyas*) unter die Kontrolle des Willens zu bringen. Die *indriyas* haben immer die Neigung, nach außen hin zu wirken und in Kontakt mit äußeren Objekten zu kommen. Die fortwährende Tendenz des Geistes ist es, die Sinne ohne wirkliche Kontrolle auszubeuten. In den ersten Monaten des Übens kann man sich frustriert fühlen, aber stete Bemühungen werden die Zügellosigkeit des Geistes zähmen. Sukzessive wird der Geist der Kontrolle unterworfen. Nur nach einem geduldigen und steten Kampf kann ein Versuch in dieser Richtung fruchten.

Konzentration

Konzentration (*dhāranā*) bedeutet, den Geist auf einen inneren oder äußeren Punkt zu richten. Es kann keine Konzentration geben, ohne

etwas, auf das der Geist hingerichtet ist. Zu Beginn ziehen die Sinne den Suchenden heraus und stören dessen Geistesruhe. Man sollte lernen, seine aufsteigenden Gedanken und Emotionen zu dämpfen. Enorme Geduld und unermüdliche Ausdauer sind hierfür von unbedingter Notwendigkeit. Faulheit und andere kontraproduktive Kräfte lenken den Suchenden von seinem Pfad ab.

Alle von uns besitzen die Fähigkeit zur Konzentration in unterschiedlichem Ausmaß. Diese Fähigkeit sollte systematisch zum höchsten Grad entwickelt werden. Ein einfacher Kampf mit dem Geist wird nicht die gewünschten Resultate erbringen. Wessen Geist und Herz mit wilder Leidenschaft und phantastischen Begierden gefüllt ist, kann sich nicht für längere Zeit auf ein Objekt konzentrieren. Reinheit des Herzens und des Geistes zusammen mit einer starken Sehnsucht sind vonnöten, bevor man sich auf den Pfad begibt. Die Gedanken zu disziplinieren, die Lust, die Gier und den Zorn zu vernichten, erhöht die Kraft der Konzentration. Eine konzentrierte Person erreicht einfach durchdringende Einsichten, aber Konzentration ohne Reinheit hat im Yoga keinen Nutzen.

Der Schüler des Yoga, der durch Übung eine aufrechte Haltung erlangt und seinen Geist und seine Nerven durch fortwährende Atemübungen gereinigt hat, wird sich einfach konzentrieren können. Reinigung der Nerven ist unerlässlich, bevor man die höheren Stufen betreten kann; Erfolg bei der Konzentration kann sodann binnen einer Zeit von drei Monaten erlangt werden. Oft widmen sich ungeduldige Suchende ohne ausreichendes Wissen der Übung oder gar ohne die grundlegenden Schritte der Konzentration. Ohne eine grundlegende Kenntnis des Yoga und seiner spirituellen Disziplinen wird der Suchende nicht die Aufmerksamkeit entwickeln, die für die Konzentration und die Meditation notwendig sind. Man sollte sehr sorgfältig sein, wenn man das Fundament aus einer Mischung von rechtem Verhalten, korrekter Haltung, Regulierung des Atems und dem Rückzug der Sinne von äußeren Objekten legt.

Ohne die Kontrolle der Sinnesorgane ist die Zielgerichtetheit des Geistes unmöglich. Wenn die Sinnesorgane aus eigener Kraft aktiv werden wollen, wird der Geist zu diesen Aktivitäten hingezogen und die Zielgerichtetheit des Geistes kann nicht erreicht werden. Während man die Zielgerichtetheit des Geistes übt, sollten keine physischen Handlungen ausgeführt werden. Selbst Denken sollte vermieden werden. Emoti-

onen der Freude, der Trauer oder der Verzweiflung sollten nicht störend einwirken. Es sollte kein Objekt vor dem Übenden sein, das eine emotionale Reaktion auslösen kann, weil Konzentration unmöglich ist, wenn der Geist für emotionale Regungen zugänglich ist.

Gleichermaßen kann es unter dem Einfluss von Hunger und Durst keine geistige Konzentration geben. Wenn eine Person sehr hungrig ist oder zuviel gegessen hat oder sich nach einer langen Zeit des Wachseins schläfrig fühlt, kann sie keine geistige Konzentration erlangen. Es gibt mehrere Ablenkungen von der Konzentration, die aber beiseite geschoben werden können, wenn eine starke Sehnsucht besteht. Wenn jedoch geistige Konzentration erreicht ist, steigt ein Gefühl tiefer Zufriedenheit auf. Eine Zufriedenheit, die aus dem Inneren entsteht, kann durch nichts anderes erreicht werden. Es ist deshalb absolut notwendig, dass der Suchende sich sorgfältig der Zielgerichtetheit des Geistes widmet.

Zu Beginn sollte der Geist ein Objekt haben, an das er sich wendet – ein festes Objekt, das ihm gefällt. Die Konzentration wird sehr schwierig, wenn der Geist einem Objekt zugewandt wird, das er nicht mag. Hier ist ein kompetenter Lehrer nötig, der den Schüler über mögliche Objekte und Begehren des Geistes berät. Während der ungeschulte Geist eine Neigung zum negativen Sinnieren hat, überträgt die Konzentration die Qualitäten der Exaktheit und der Effizienz auf ihn. Die Person, die die Konzentration erlangt hat, erledigt ihre Aufgaben besser und schneller. Darüber hinaus stillt die Konzentration wandernde Gedanken und emotionale Hemmnisse; sie hilft weltlichen Erfolg zu sichern, sie klärt wolkige und neblige Ideen, indem sie sie in einer korrekten Perspektive zusammenführt. Schwierige Aufgaben werden leichter.

Meditation

Die Meditation (*dhyāna*) hilft dem Schüler des Yoga, sich in die höheren Reiche der ewigen Freude und des ewigen Friedens zu erheben. Die geheimnisvolle Leiter des Yoga verbindet das Grobe und das Feine. Sie führt den Suchenden letztlich zum unsterblichen Ort *brahmans* jenseits aller groben und feinen Reiche. Die Konzentration fließt in die Meditation ein wie der fortwährende Ölfluss von einem Fass zum anderen; so ist die Meditation wie der kontinuierliche Fluss eines Gedankens. Die beste Zeit für die Meditation ist von drei Uhr bis sechs Uhr morgens und von fünf Uhr bis acht Uhr abends. Der fortgeschrittene

Schüler kann um Mitternacht Meditation praktizieren, sofern die Atmosphäre ruhig und still ist.

Während es verschiedene Methoden der Meditation gibt, fallen sie in zwei Kategorien: die erste mit Attributen und die zweite ohne Attribute. Sie werden jeweils konkrete und abstrakte Meditation genannt. In der konkreten Meditation meditiert der Schüler über Formen wie der Gottheit oder dem Guru. In der abstrakten Meditation meditiert er über *praṇava* (Aum) oder den *ātman*, der jenseits des Körpers, der Sinne, des Geistes, des Verstandes und des Ichs liegt. Während der Meditation sollte man keinen anderen Gedanken haben als den, über den man meditiert. Die Meditation über *Aum*, dem ewigen Klang mit seiner Bedeutung und seinem Ausdruck, ist einer der besten Wege, seinen Geist zu kontrollieren. Es wird der *nirguṇa dhyāna* genannt. Kein anderer Gedanke neben der unablässigen Wiederholung des *Aum* sollte zugelassen werden. Nachdem er dies für einige Zeit geübt hat, entwickelt der Übende sukzessive die Gewohnheit, den Geist von den Sinnen und deren Objekten zu abstrahieren. Wenn der Geist in sich verbleibt und seinen überbewussten Zustand verwirklicht – einen stillen Zustand des Glücks – dann erfährt der Übende eine Welle der Freude und eine Verstärkung der Meditation.

Der Suchende sollte vollkommene Entschlusskraft besitzen und seinem Geist stets vergewissern, dass er das reine Bewusstsein ist, das sich vom Körper, dem Geist, dem *prāṇa* und den Sinnen unterscheidet. Nach einiger Zeit erlangt der Suchende Fröhlichkeit, Zufriedenheit und unzerstörbare Geduld. Es gibt verschiedene Zeichen des Fortschritts auf dem Pfad der Meditation, so wie es verschiedene Meilensteine auf der Straße gibt, und derjenige, der die Meditation übt, weiß, wo er ist und wie weit er noch zu gehen hat. Mit dem Fortschritt in der Meditation schmelzen alle Begierden und Leidenschaften. Die Sinne und der Geist werden kontrolliert und ruhig. Sobald der Suchende auch nur ein Korn der tiefen Meditation geschmeckt hat, wird er nicht länger von den flüchtigen Vergnügen der Welt angezogen sein. Der Suchende wird sehr gründlich zwischen sinnlichen Vergnügen und spirituellem Glück unterscheiden.

Die Meditation über den *ātman* ist unbestreitbar höher als die über irgendein anderen Objekts. Der *ātman* wohnt in der Höhle unseres Herzens. Das yogische Herz ist nicht das physische Herz, das vom Skalpell des Chirurgen erreicht werden kann. Es ist nicht ein Klumpen Fleisch, sondern der Mittelpunkt, der das gesamte System des Lebens und des

Lichts regiert. Es ist das spirituelle Herz. Es ist das Zentrum (*anāhata cakra*), das die drei unteren Ebenen verbindet – d.h. die inneren Zentren (*mūlādhāra-cakra*; *svādhiṣṭhāna-cakra*; *maṇipūra-cakra*) – mit den drei oberen Ebenen (*viśuddha-cakra*, *ājñā-cakra*, *sahasrāra-cakra*). Das physische Herz regiert nur das physische Selbst, indem es dem Körper und dem Hirn Blut liefert. Wir haben tatsächlich drei Körper; den groben, den feinen und den feinsten. Das spirituelle Herz, über das die Yogis meditieren, liegt in der Höhle des physischen Herzens, aber es ist für die Sinne und den Geist nicht sichtbar. Um mehr und präziseres Wissen zu erlangen, sollte der Leser sich an Yogis wenden, die diesen Pfad schon beschritten haben. Die Meditation über das spirituelle Herz wird dem Schüler vertraulich durch den Lehrer mitgeteilt. Man kann diesen Pfad nicht betreten, wenn man nicht von einem unstillbaren Durst erfüllt ist, dieses Geheimnis zu erfahren. Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Guru. Wenn der Schüler aufrichtig ist, erhält er sicherlich göttliche Hilfe.

Je mehr man meditiert, desto eher erreicht man einen zielgerichteten Geist und zuletzt die Fähigkeit zur Introspektion. In diesem Stadium der Introspektion spielen der Geist und die Sinne nicht ihre üblichen Spiele, und die Sinnesobjekte verlieren ihre Reize. Wenn der Geist vollkommen erleuchtet ist, fällt der Schleier der Unwissenheit. Alle weltlichen Ideen und Schichten lösen sich auf. Alle Unterschiede und Unterscheidungen verschwinden in der letzten Phase der Meditation, dem *samādhi*. Im *samādhi* gibt es eine Vereinigung des Menschlichen und des Göttlichen, dem *jīva* und dem *brahman*. *Samādhi* ist die absolute Einheit. Es ist der Gipfel des Raja-Yoga.

Samādhi

Der Pfad, den der König des Todes in der Kāṭha Upaniṣad beschreibt, ist der Pfad des Yoga, dessen Ziel die spirituelle Einheit zwischen der individuellen Seele und dem höchsten Selbst, zwischen der Seele und dem *brahman*, ist. Der Hatha-Yoga, als ein Kurs in psychophysiologischer Disziplin, hilft die höheren Stufen der Yogaleiter zu erklimmen. Durch die Disziplin des Hatha-Yoga kann eine vollständiger Sieg über das physische Selbst und das Nervensystem erreicht werden. Es ist zu bedauern, dass von dem, was heute Hatha-Yoga genannt wird, weder das Ganze noch der beste Teil praktiziert wird. Im eigentlichen Sinne wird Hatha-Yoga praktiziert, um den psychophysischen Organis-

mus für die höchste Stufe des Raja-Yoga vorzubereiten. In allen Systemen des Yoga werden Geisteskontrolle, Herzensreine und physische Fitness vom Übenden verlangt.

Das letztliche Ziel des Raja-Yoga ist es, den Schüler zur höchsten Stufe zu führen: dem *samādhi*. Es gibt zwei Formen des *samādhi*: *Savikalpa* (mit Form) und *nirvikalpa* (ohne Form). „Ich bin Zeuge der verschiedenen Geisteszustände, die fortwährend erscheinen und wieder vergehen, und ich nehme die Objekte dieses geistigen Marktplatzes gleichmütig war“ – dies nennen wir das physische oder *savikalpa-samādhi*. In diesem Zustand blickt der Yogi auf weltliche Objekte wie ein gleichmütig Wandersmann, dessen Augen nicht die Beschaffenheit der Straße wahrnehmen. Er blickt auf seine eigenen physischen und geistigen Zustände und Prozesse, als ob sie nicht zu ihm gehörten. So wie ein Jongleur nicht von den Spektakeln, die er kreiert, getäuscht wird, so wird der Yogi, der seine physischen und geistigen Prozesse nicht als seine eigenen betrachtet, nicht von ihnen getäuscht. Er bleibt vollkommen distanziert, gewiss in seiner Erkenntnis, dass er von ihnen verschieden ist. Dies nennen wir *savikalpa-samādhi*, denn der Denkende, das Objekt und die Mittel (das Denken) sind alle in diesem Zustand präsent.

Es gibt einen weiteren Zustand, den wir *asaṃprajñāta* oder *nirvikalpa-samādhi* nennen. In diesem Zustand ist man von allen Bindungen frei, sich selbst genug und friedlich. Im „Es-gibt-keine-Dualität-in-mir-und-nur-ich-existiere“-Zustand verwurzelt zu sein, ist *nirvikalpa-samādhi*. In diesem tieferen Zustand existieren die Mittel und Gegenstände des Denkens nicht; nur der Wissende selbst existiert. Es ist die Kulmination des vorherigen Zustandes. *Nirvikalpa* ist der höchste Zustand, in dem der Yogi sich mit dem ewigen Glück vereint und die Selbstidentität sich in den „Ich-alleine-existiere-Zustand“ ausdehnt, in dem er in vollkommenem Frieden, in Einheit mit seinem wahren Selbst, dem *ātman*, ruht. Es ist der Zustand der Einheit und der Gleichheit, der nicht vollständig durch das geschriebene Wort erklärt werden kann.

Der Unterschied zwischen *samādhi* und dem Tiefschlaf ist augenscheinlich sehr gering. Er kann so illustriert werden: Zwei Männer gehen einen König zu besuchen. Der erste Mann schläft, während der zweite wach bleibt. Der, der wach ist, ist im *samādhi*. Natürlich ist der, der schläft, auch vor dem König, aber er ist der Gegenwart des Königs nicht gewahr. Der Tiefschlaf ist ein Zustand der Freude, aber man ist

seiner nicht gewahr. Im *samādhi* ist der Yogi sich seines herrlichen Zustandes vollauf bewusst. Es ist die direkte Erfahrung, die er aus dem *ātman* erfährt, und die nicht auf irgend eine andere Weise erfahren werden kann. Die Erfahrung des *ātman* kann nicht erklärt werden, da sie ein einzigartiger Zustand jenseits der Gedanken, der Worte und der Taten ist. Wenn die Biene in die Blüten der Lotuspflanze fliegt und auf den Fruchtbechern des Nektars sitzt, wie kann man ihre Freude beschreiben, während sie sich daran labt? Das menschliche Leben ist durch unzählige Anhaftungen beschränkt. Wer sie abwirft, eine nach der anderen, wird eines Tages das Königreich des *ātman* erreichen. Wenn *samādhi* erlangt ist, ist der Suchende für immer frei. Dies ist der höchste Zustand des Raja-Yoga, der permanente Ort der unsterblichen Yogis.

Das Himalaya Institut für Yoga-Wissenschaft und Philosophie e.V.

Das Himalaya Institut wurde 1981 in Ahrensburg gegründet. Die Grundlage seines Wirkens wird durch die 3000 Jahre alten Weisheitslehren aus dem Himalaya inspiriert. Auf dieser Basis hat ein Team von Menschen aus unterschiedlichen Berufen einen Ort des persönlichen sowie spirituellen Wachstums entstehen lassen. Der Träger ist ein gemeinnütziger Verein.

Das Himalaya Institut e.V. am Rande Hamburgs bietet Menschen jeden Alters Vorträge, Kurse und Seminare in Hatha Yoga, Entspannungsverfahren, Streßbewältigung, Ayurveda,Yoga-Philosophie, Meditation und psychologischen Themen an.

Ein Schwerpunkt des Institutes liegt darin, einen lebendigen Austausch zwischen westlicher und östlicher Philosophie und Psychologie anzuregen und für konkrete Fragestellungen unserer Gesellschaft nutzbar zu machen. Vor diesem Hintergrund wurden Angebote im Bereich Konfliktberatung, Führungskräfte- und Mitarbeitertrainings, Coaching und Mentoring entwickelt.

Ebenfalls wird eine mehrjährige Yogalehrausbildung durchgeführt, die vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yoga-Union (EYU) anerkannt ist.

Weitere Informationen erhalten Sie beim
Himalaya Institut e.V., gemeinnütziger Verein,
Hagener Allee 70d, 22926 Ahrensburg.
Tel.: 04102-32835; Fax: 51220
e-mail: info@himalaya-institut.de
www.himalaya-institut.de

Verlag Ganzheitlich Leben
Buchempfehlung

Swami Rama
Der Weg des Feuers und des Lichts

In einer kraftvollen und direkten Sprache behandelt der Autor Themen des geistigen Übungsweges im Yoga. Das persönliche und spirituelle Wachstum des Einzelnen wird dabei stets in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt.
„Du bist verantwortlich für deine Handlungen, egal was du getan hast. Du hast die Kraft, gewisse Dinge zu tun, und wenn du die Früchte dieser Handlungen erntest, dann werden sie dich zu noch mehr Handlungen motivieren. Auf diese Weise bist du ein großer Sammler von Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten geworden. Aus diesem Grund kann dir niemand helfen: du mußt dir selbst helfen."

Aus dem Inhalt:
Die Philosophie des Lebens • Tod und Übergang • Die Umwandlung negativer Gedankenmuster • Den Geist und die Zustände des Bewußtseins verstehen lernen • Beziehungen • Die ersten Schritte zur Selbsttransformation • Die Vorbereitung von Körper und Atem • Die Kraft der Entscheidung und des Willens • Die Wissenschaft vom Klang • *Kuṇḍalinī* und die *cakras* • *Yoga nidrā*

223 Seiten; 12,80 Euro ISBN 3-932185-05-6

Über den Buchhandel oder direkt beim Verlag
Hagener Allee 70d, 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102-898063; Fax: 898065
Internet: www.verlag-ganzheitlich-leben.de
e-mail: info@verlag-ganzheitlich-leben.de

Verlag Ganzheitlich Leben
Buchempfehlung

Carsten Unger & Katrin Hofmann-Unger

Yoga und Psychologie

Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg
Ein Leitfaden für Übende und Lehrende

„Vieles, was uns am Herzen liegt und was wir in diesem Buch ausdrücken möchten, liegt jenseits der Sprache. Es liegt in jedem, der Yoga übt oder weiter vermittelt. Es ist das *Wie* des Yoga. ... In diesem Sinne möchten wir einladen, dieses Buch als Hilfsmittel und Anregung zu verstehen, dessen Aussagen anhand der eigenen Erfahrung zu überprüfen, zu ergänzen oder zu verwerfen."

Im Zentrum steht die Frage: Wie wirkt Yoga aus psychologischer Sicht? Welche Veränderungen im Verhalten und Erleben des Übenden sind möglich? Das Buch bietet faszinierende Einblicke und Anregungen für jeden am Yoga und an der Psychologie interessierten Leser wie auch für den Lehrenden. Es versucht gleichsam einen Dialog zwischen westlicher und östlicher Psychologie und öffnet immer wieder die Perspektive in eine tiefe philosophische Dimension. Damit gelingt eine spannende Annäherung an das Geheimnis des Yoga.

Auch für den Laien nachvollziehbar werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Grundlagen der Yogapsychologie, oder: Wie funktioniert unser Geist?
- Können wir durch den Yoga unsere Gewohnheiten verändern?
- Yoga als Weg zu persönlichem Wachstum
- Die Veränderung der Wirklichkeit durch Übung
- Möglichkeiten und Grenzen des Einzelunterrichts
- Forschungsergebnisse zu Yoga und Meditation
- Mögliche Fehlentwicklungen und Risiken auf dem Übungsweg
- Die gesellschaftliche Bedeutung des Yoga im Westen

Verlag Ganzheitlich Leben
Buchempfehlung

Pandit Usharbudh Arya (Swami Veda)

Die Philosophie des Hatha Yoga

„Nur für Gesundheit, Schönheit und ein langes Leben zu üben, ohne dabei irgendwelche tieferen Wahrheiten zu verfolgen, bedeutet, Yoga auf die Ebene anderer Körperwissenschaften zu reduzieren, es bedeutet, das Prinzip außer acht zu lassen, daß das Grobstoffliche immer ein Instrument des Sublimen ist."

Eine einzigartige Einführung in den inhaltlichen Reichtum und die tieferen Dimensionen des Hatha Yoga und seine Einbettung in den Yoga-Weg des Patañjali. Der Autor geht in seiner Darstellung weit über die körperlichen Aspekte hinaus und legt den Schwerpunkt auf die psychologische und spirituelle Bedeutung von Hatha Yoga Übungen.

Aus dem Inhalt:

- Selbststudium
- Anbetung
- Reinigung von Karma
- Die Sprache des Körpers
- *Kuṅḍalinī*, die schlafende Energie
- Hatha Yoga – das Tor zum feinstofflichen Körper

„Die Philosophie des Hatha Yoga ist ein Buch, daß einem viele Aspekte für die eigene Übungspraxis und für die Weitergabe als Lehrer gibt. Aryas Buch ist inhaltlich anspruchsvoll, liest sich jedoch flüssig, so daß man es auch einem interessierten Laien empfehlen kann. Für Yogalehrer ist es jedoch nach meinem Dafürhalten ein Muß." (Rezension in der Informationsschrift des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland).

117 Seiten; 10,20 Euro ISBN 3-932185-02-1
Über den Buchhandel oder direkt beim Verlag
Internet: www.verlag-ganzheitlich-leben.de

Verlag Ganzheitlich Leben
Buchmpfehlung

Swami Rama
Ganzheitlich Leben

Eine praktische Anleitung

Eine ganzheitliche Gesundheitslehre aus der Sicht der Yogatradit ion. Ein Leben-lernen-Buch im besten Sinne, wertvoll und verständlich für jeden, der an sich und an seinem Leben arbeiten möchte.

Die Themen:
Was bedeutet 'ganzheitlich leben' ?
Reinigung
Ernährung
Körperübungen
Still werden
Gefühle
Selbsterziehung

„Wenn man sich mit Gesundheit beschäftigt, so lernt man biologische, physiologische, psychologische und philosophische Konzepte kennen; ich jedoch möchte ein vollkommen anderes Konzept vorstellen. Ich möchte eine ganzheitliche Gesundheitslehre darbieten, welche all das oben Genannte einschließt, aber vom Standpunkt der Yoga-Philosophie aus gesehen. Ich möchte die Praktiken beschreiben, welche man im Himalaya seit Jahrhunderten lehrt und anwendet, um sich gesund zu erhalten, und ein paar einfache, wirksame Hinweise geben, die uns helfen, ein gutes und gesundes Leben zu führen."

141 Seiten; 11,30 Euro ISBN 3-932185-03-X

Verlag Ganzheitlich Leben
Buchempfehlung

Die Bhagavad Gita

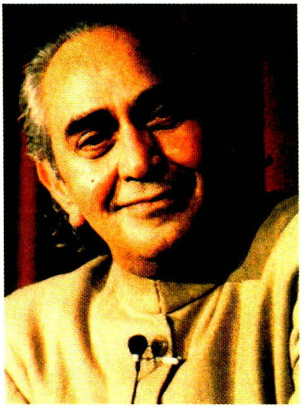
Mit einer Einführung von Swami Rama

„Obgleich die Bhagavad Gita nur 700 Verse umfasst, enthält sie alle Prinzipien der östlichen Philosophie und Psychologie. Die Bhagavad Gita besteht aus 18 Lektionen, von welchen jede einen anderen Aspekt des Prozesses der Selbstwandlung beschreibt... Das Ziel der Bhagavad Gita ist es, den Schüler zu lehren, wie er sowohl in seinem inneren Leben als auch in seinen Aktivitäten in der äußeren Welt Gleichmut entwickeln kann, innere Ruhe herzustellen sowie ihm die Kunst und Wissenschaft vom geschickten und selbstlosen Handeln zu erklären."
(Aus der Einführung)

Mit dem vorliegenden Buch wird versucht, diesen Grundlagentext der östlichen Tradition in einer moderneren und leichter lesbaren Übersetzung anzubieten. Die Einführung von Swami Rama erleichtert das verständnis der Zusammenhänge und gibt erste Hinweise für die eigene inhaltliche Auseinandersetzung. In einem Anhang von Pandit Rajmani Tigunait wird das Thema „Gewaltlosigkeit und Verantwortung" nochmals aufgegriffen.

110 Seiten; 10,20 Euro ISBN 3-927426-06-7

Über den Buchhandel oder direkt beim Verlag
Internet: www.verlag-ganzheitlich-leben.de



Swami Rama

Über das diesseitige und das jenseitige Leben

Die Weisheit der Kāṭha Upaniṣad

„Wir sind nicht aus nichts heraus geboren. Wir existierten vorher, wir existieren jetzt, und wir werden auch in Zukunft existieren. Nach der Auflösung des groben Körpers bleibt alles andere verborgen. Unsere Seele bleibt vollkommen und wird nicht zerstört, aufgelöst oder vernichtet nach dem Tod. Der Tod bedeutet tatsächlich Veränderung und nicht völlige Vernichtung." (Seite 94)

Swami Rama beschäftigt sich mit der elementaren Frage des Menschen nach Leben und Tod. Für seine Auseinandersetzung mit diesem Thema zieht er eines der ältesten Literaturwerke der Welt , die Kāṭha Upaniṣad, heran.

Verlag
Ganzheitlich
leben

ISBN 3-932185-04-8